HERKESE POSTERLİ 2020 TAKVİMİ **HEDİYE!**

DÜNYANIN EN FİT ♥ KADIN DERGİSİ

women's fitness

TER DÖKMEYE HAZIRLAN!
Spor salonu hedefleri

PRATİK TÜYOLARLA *VEGANLIĞA GEÇİŞ REHBERİ*

Kış aylarında motivasyonunu artırmanın yolları

HER YÖNÜYLE *HIIT gerçekleri*

2020'ye bir kala **Formunu yükselt!**

EFSANE KADIN **Ayşe Hatun Önal**

NEFES EGZERSİZLERİYLE 10 adımda daha iyi bir sen!

ISSN 2148057 5
ARALIK
9 772148 057000
MH MEDIA
Sayı: 2019 / 12 Fiyatı: 13 ₺ / KKTC: 15 ₺

SOLGAR
Since 1947

Mevsim Değişince

Ester-C®

24 saat etkili

SOLGAR
Ester-C® 500 mg

SOLGAR
Ester-C® 1000 mg

SOLGAR Ester-C® PLUS

Mide Dostu | Uzun Süre Etkili | Etkin Formül | Yüksek Emilim

C vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna yardımcı olur, yorgunluk ve bitkinliğin azalmasını destekler.*

1. Rush MJ, Verlangieri AJ. An acute study on the relative gastro-intestinal absorption of a novel form of calcium ascorbate. Res Commun Chem Pathol Pharmacol. 1987 Jul;57(1):137-40. 2. Greenwold J et al. Safety and tolerance of Ester-C® compared with regular ascorbic acid. Adv Ther. 2006 Jan-Feb;23(1):171-8. 3. Van Straten M, Josling P. Preventing the common cold with a vitamin C supplement: a double-blind, placebo-controlled survey. Adv Ther. 2002 May-Jun;19(2):151-9. 4. Verlangieri AJ et al. Comparison of the anti-scorbutic activity of l-ascorbic acid and Ester C in the non-ascorbate synthesizing Osteogenic Disorder Shionogi (ODS) rat. Life Sci. 1991;48(22):2375-81. 5. www.Ester-C.com

Bu ürün bir takviye edici gıdadır. Takviye edici gıdalar normal beslenmeyi takviye etmek amacıyla besin öğeleri veya besleyici ve fizyolojik etkileri bulunan maddeleri içerir. Bu ürün ilaç değildir. Tedavi amacıyla kullanılmaz.

0850 255 07 57 www.solgar.com.tr Solgar ürünlerinin yetkili satış noktaları sadece eczanelerdir. *Türk Gıda Kodeksi Besleme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği (29960 nüsnemesi 26.01.2017 tarihli resmi gazete)

women's fitness

MH MEDIA

Cenap Şehabettin Sk. No:47/1
Koşuyolu - İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 325 39 19 pbx
Faks: +90 216 325 37 47
E-posta: info@medyalink.com.tr

İMTİYAZ SAHİBİ
MH MEDYA Reklamcılık Ltd. Şti. adına

Melisa Hayırlıoğlu
melisa@medyalink.com.tr

Genel Müdür
Elif Eren Övdür
elif@medyalink.com.tr

Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu)
Melisa Hayırlıoğlu
melisa@medyalink.com.tr

Yazı İşleri Müdürü
Özlem Sucu
ozlem@medyalink.com.tr

Haber Müdürü
Hazal Hayırlıoğlu
hazal@medyalink.com.tr

Yazı İşleri
Mehtap Çakır

Görsel Yönetmen
Derya Bozkurt

Fotoğraf Editörü
Uğur Utku Sezer

Katkıda Bulunanlar
Fırat Çakır, Kubilay Sakarya, Orçun Cimcoz, Pınar Salahoğlu, Tansel Turan, Tuğba Karakuş Bildik

Genel Müdür
Elif Eren Övdür
elif@medyalink.com.tr

Reklam Müdürü
Derya Eren
derya@medyalink.com.tr

Rezervasyon
info@medyalink.com.tr

Tel: (216) 325 39 19
Faks: (216) 325 37 47

Basıldığı Yer:
Yeni Devir Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş.
100. Yıl Mah. 4. Cad. 109 Bağcılar, İstanbul
T: 212 429 01 20
yenidevirbasim@gmail.com

Baskı Tarihi: 28 Aralık 2019
Yayın Türü: Yerel, süreli, aylık
Dili: Türkçe
Konusu: Sağlık, Spor, Yaşam
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım A.Ş.

Women's Fitness, Dennis'in lisanslı yayınıdır. Türkiye'deki tüm yayın hakları Medyalink Yayıncılık Reklamcılık ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı ve fotoğrafların tüm hakları Women's Fitness Türkiye'ye, yayımlanan ilanların sorumluluğu ise ilan sahiplerine aittir. İzin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. Women's Fitness Türkiye, basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder. Ürünlere ait fiyatlar 22 Aralık 2014 itibarı ile geçerli yaklaşık fiyatlardır. Farklı satış noktalarındaki ya da kur ve vergi değişimlerinden kaynaklanan fiyat farklılıklarından Women's Fitness Türkiye dergisi sorumlu tutulamaz.

Bu yıl sizin yılınız olsun!

Aralık ayı gelip çattı mı birçoğumuzun içinde bir kıpırdanma başlar. Sokaklar normalden daha renkli ve ışıklıdır. Bu renkler ve ışıklar bize keyif vermeye yetebilecekken neşemizin asıl kaynağı renkler ve ışıklar değildir. Aslında yepyeni bir yıla başlamak üzere olduğumuz için mutluyuzdur ve önümüzde temiz bir sayfa olduğu için umutluyuzdur.

Doğduğumuz günden öldüğümüz güne kadarki sürece baktığımızda upuzun bir zaman dilimi olduğunu görürüz. Bu uzun zaman dilimini yıllara bölmek insana iyi gelir. Her yılın bir başı bir de sonu olduğundan yılbaşı, kişinin geçen seneyi gözden geçirmesi ve yeni yıl için de kendisine hedefler belirlemesi için iyi bir fırsattır.

Yeni yıl için hedefler belirleyin

* Geçen yıla dair sizi en çok rahatsız eden konuyu kafanızda netleştirmeniz iyi bir adımdır.

* Konuyu netleştirdikten sonra bu konuyla ilgili gerçekçi hedefler belirleyin (yapamayacağınız hedefler koymak gözünüzü korkutarak motivasyonunuzu düşürür).

* Hedefinizi nasıl gerçekleştireceğinize dair planlar yapın.

* Hedefinizi bir bütün şeklinde başarmaya çalışmaktansa onu küçük parçalara bölün. Böylelikle başardığınız her parça sizi bir diğeri için motive edecektir.

* Hedefinizi gerçekleştirmek için kurduğunuz planın zaman içinde değişebileceğini ya da bazen yardım istemek zorunda kalabileceğinizi aklınızda bulundurun.

Eğer hayal kırıklığı yaşamak istemiyorsak "ya hep ya hiç" bakış açısından çıkmanız gerekiyor. Örneğin, yeni yılda sağlıklı yaşama kararı aldığınızı varsayalım. İlk iki ay içerisinde hayatınıza sporu soktunuz ama hala şekeri tam anlamıyla hayatınızdan çıkaramadınız. Bu, hedefinizde başarısız olduğunuz anlamına gelmez.

Unutmayın geçen yıl hayatınızda hem şeker vardı hem de spor yoktu ama bu yıl en azından düzenli spor alışkanlığını edindiniz. Bu bir başarıdır.

Hepimiz kendi mutluluğumuzdan sorumluyuz. İç sesimizi yumuşatmalı, kendimize fırsatlar vermeli ve pes etmemeliyiz.

Melisa

içindekiler

Fitness

24 Egzersiz engellerini aşmak!
Mazeretlere aldanmama üzerine geliştirdiğiniz yöntemlere her bir dakikanın önemli olduğu antrenman rutininizi bir araya getirerek bedeninizi yağlardan uzak tutabilirsiniz.

30 Kış antrenman motivasyonunuzu artırın
Kış aylarında egzersiz motivasyonunuz düşebilir. Hatta en azimli spor salonu kızları bile bu olumsuz dalgalanmada salınabilir.

34 Tekno fitness
Birçoğumuz için hem teknoloji hem de fitness günlük hayatımızın bir parçası olsa da bu ikisi aslında antrenman kaliteniz üzerinde muhteşem etkiler yaratabilir.

36 Çok fazla HIIT
2014'ten beri fitness radarındaki yerini koruyan yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmandan vazgeçmenin zamanı mı geldi?

38 Spor salonu hedefleri
Her bir dakikanın işe yaramasını mı istiyorsunuz? Zaman kazandıran bu stratejiler sayesinde spor salonunda daha fazla mesafe kat edeceksiniz.

Dosya

52 Akıllı kızların veganlığa geçiş rehberi
Veganlığı ister kısa bir süre denemek, ister yeni hayat tarzınız haline getirmek istiyor olun; hayvansal gıdaların girmesi yasak olan bu trende katılmadan önce sağlığınızdan ödün vermemek için sizlere sunduğumuz uzman yorumlarını mutlaka okumalısınız.

Moda

58 Yeni yıla bir kala
2020 modasına dair ipuçları bu bölümde sizlere ilham olacak.

34

Işıldayın

66 Spor salonu saçı
Antrenman günü illa ki kötü saç günü olmak zorunda değil. Seçtiğiniz spor ne olursa olsun, saç konusunda endişe etmeyin.

68 Güzellik hakkında bilmeniz gerekenler
Güzellik konusunda sormak istediğin onlarca soru mu var? Bu bölüm, çıktığınız bu doğal güzellik yolculuğunda size yardımcı olabilir.

Sağlık

70 10 sağlıklı nefes önerisi
Yalnızca nefes alış verişinizi değiştirerek baş ağrılarınıza ve astıma çözüm bulabilir hatta hafızanızı güçlendirebilirsiniz.

UZMANLARIMIZA DANIŞIN

Her bir sayımız uzman kadromuzdan aldığımız tavsiyelerle doludur...

FIRAT ÇAKIR
Yaşam Koçu

PINAR SALAHOĞLU
Eğitimci, Wellbeing Coach

DR. M TANSEL TURAN
Spor Hekimliği Uzmanı

Beslenme

78 *Yeni süper gıda kahve mi?*
Bu acı çekirdeğin neden bu kadar harika olduğuna dair söyleyeceklerimiz var.

82 *Kolay yiyecek planı*
Antrenmanlarınızdan en iyi sonucu elde etmek için bu uyarlanabilir beslenme rehberini dört hafta boyunca takip edin.

84 *Sağlıklı kahramanlar*
Spot ışıkları, beslenme planınızda yer alması gereken en sağlıklı malzemelerin üzerinde...

88 *Yeni juice trendi çorba mı?*
Taze sıkılmış, soğuk bir meyve suyunu yudumlamak ne kadar hoş olsa da özellikle hava sıcaklığı düşmeye başladığında juice detoksu yeterli gelmemeye başlar, içimizi ısıtacak besinlere ihtiyaç duyarız.

92 *Alkolü bırakmanın kolay yolu*
İyi havaların bizi sokaklara ve parklara döktüğü bahar ayları boyunca alkolü biraz fazla mı kaçırdınız? Bu basit rehber sayesinde siz de alkolü bırakanlar kulübüne katılın.

ORÇUN CİMCOZ
Personal Trainer

TUĞBA KARAKUŞ BİLDİK
Uzman Doktor

Bu ayın kapağı

Ayşe Hatun Önal

RÖPORTAJ: ÖZLEM SUCU
FOTOĞRAF: UĞUR UTKU SEZER
MODA EDİTÖRÜ: BEDİRHAN TAŞÇI

Etkinlik ajandası

Kışın gelişiyle beraber içinizi ısıtacak; eğlence, macera ve adrenalin duygularınızı harekete geçirecek Aralık ayı macera takvimi...

Geyik Koşuları

8 Aralık

Geyik Koşuları, Belgrad Ormanı'nda düzenlenen patika koşu (trail running) yarışıdır. Ormanın harika patikalarında ilerleyen koşuculara keyifli bir koşu deneyimi yaşatmaya devam ediyor... 4K, 14K, 28K ve Bambi koşusu olmak üzere 4 farklı etaptan oluşuyor. Bu maceraya siz de rahatlıkla katılabilirsiniz.

Detaylı bilgi için; www.geyikkosulari.com

Longest Night Run or Ride

21 Aralık

Bu yıl yedincisi gerçekleştirilecek olan Longest Night / Run or Ride, Uzunetap tarafından, 21 Aralık 2019 Cumartesi gecesi (en uzun gecede) Çekmeköy, Taşdelen ormanlarında start alıyor. Koşu ya da bisiklet olmak üzere iki farklı dalda yarış eşzamanlı olarak gerçekleşecektir. Koşu 8K (8.3 km), Koşu 20K (21.5 km), Ultra Marathon 45K (43.1 km), Bisiklet 30K (29.4 km) olmak üzere 4 ayrı kategori bulunuyor.

Detaylı bilgi için; www.uzunetap.com

84. Büyük Atatürk Koşusu

27 Aralık

1936 yılından bu yana aralıksız olarak düzenlenen Büyük Atatürk Koşusu, 27 Aralık 2019 Cuma günü yapılıyor. Yarış (10.8K), her yıl olduğu gibi Dikmen Keklikpınarı mevkiinden başlayacak olan yarış, Ulus'taki Ankara Garı'nın önünde sona eriyor.

Detaylı bilgi için; www.taf.org.tr

ROSE SPA & FITNESS

www.hilton.com

DOUBLETREE BY HILTON ISTANBUL TOPKAPI

KARDİYO EGZERSİZ ALANI, AĞIRLIKLI İSTASYON ÇALIŞMALARI, BOKS RİNGİ, KICK BOKS, SPINNING, PILATES, ZUMBA, YOGA, REFORMER STUDIO, YARI OLİMPİK HAVUZ, ÇOCUK HAVUZU, JAKUZİ, AQUA GYM, TÜRK HAMAMI, SAUNA, BUHAR ODASI, TEKLİ VE ÇİFTLİ MASAJ ODALARI, VIP MASAJ SÜİTİ, DİNLENME ALANLARI, VİTAMİN BAR, MASA TENİSİ

YENİLENMEK GÜZELDİR

Üyelik için:

(0212) 942 27 02

DOUBLETREE BY HILTON ISTANBUL TOPKAPI

Orta Mahalle, Anıt Sokak No: 1 34040 Bayrampaşa, İstanbul, Türkiye

Lazzoni Hotel'de sıra dışı bir spa deneyimi

"Ulaşılabilir lüks" kavramını ilke edinen Lazzoni Hotel, "Onni Spa" ile de farkını ortaya koyuyor. 650 metrekarelik bir spa kompleksine sahip Lazzoni Hotel'de; 60 metrekarelik kapalı havuz, VIP masaj odası, üç ayrı masaj odası, sauna, jakuzi, buhar odası, dinlenme odası, ılıklık alanı ve özel kabin ile birlikte toplam altı kurnalı Türk hamamı yer alıyor. Masaj odalarının üçü tekli, VIP Masaj Odası ise keşfedilmeye değer! İçerisinde bir adet çift masaj yatağı, jakuzi, sauna ve dinlenme alanı mevcut. İsveç masajından ağrı giderici miyoterapiye, baş masajından refleksolojiye, spor masajından anti-stres masajına, Onni Spa'da masajlardan masaj beğenin! Lazzoni Hotel'de yer alan "Onni Spa"nın Türk Hamamı da geleneksel hamam kavramını bir üst seviyeye taşıyor.

Yeni yıla zirvede merhaba deyin

Bembeyaz karların üzerinde renkli bir yeni yıl gecesi geçirmek isteyenler her yıl olduğu gibi bu yıl da Sway Hotels'in yılbaşı programlarıyla eğlencenin tadına varacak. 4 gün boyunca müzik programları, happy hour'larla dolu Sway Hotels'te yeni yıl kutlamasıyla misafirler yılbaşı coşkusunu doruklarda yaşayacak. Sway'in yılbaşı programında yer alan meşaleli kayak gösterileri görsel bir şölen yaratırken harika canlı müziği ile Müjde Kızılkan ve muhteşem DJ performansı ile Tankut Karakurt Sway Apréski partisi ile misafirlerin temposunu artırarak dolu dolu bir yılbaşı tatili yaşatacak.

Ayın fit mekanları

Yediklerine, içtiklerine özen gösteren herkesin deneyimlemesi gereken en fit mekanları bu ay sizler için derledik.

Kış detoksu zamanı

The LifeCo Bodrum Well-being kış mevsimini özel bir kış kampanyası ile karşılıyor. Misafirlerini mandalina bahçeleri içinde, sakin ve huzurlu atmosferinde keyifli bir kış detoksu deneyimi yaşamaya davet ediyor. Kış detoksu kampanyası kapsamında Kasım 2019 – Şubat 2020 tarihleri arasında The LifeCo Bodrum'da wellbeing programları yüzde 40'a varan indirim ve 6 aya varan taksit imkanı ile sunuluyor. Kısalan günler, soğuyan hava ve yaz aylarına oranla daha az hareketli geçen günler ile kış mevsimi, detoks yapmak için en ideal zaman. The LifeCo Bodrum'da şehrin kaotik düzeninden uzakta, doğa içinde keyifli bir tatil niteliğindeki konaklamalı arınma ve yenilenme programları, vücudu toksinlerden yoğun şekilde arındırıyor.

8 saate varan ısı etkisi*

İlaç İçermez

Sırt

Boyun

Bacak

*VoltaPatch Isı Bandı, 8 saate varan ısı etkisiyle kas ağrılarının iyileşmesine yardımcı olur.

HAZIRLAYAN: KUBİLAY SAKARYA
KUBİLAYSAKARYA

Christmas rotaları

Yeni yıl yaklaşırken Avrupa'nın pek çok noktasına kurulan Christmas pazarları rengarenk ışıl ışıl dekorasyonu ile herkesi kendine hayran bırakıyor. Kendinizi bir masalın içinde hissedeceğiniz bu özel zamanda, sizin için Avrupa'dan 5 farklı nokta seçtim.

1-Paris

Paris, şehre olan özel sevgim sebebi ile yeni yıl öncesi her zaman favori rotalarımın başında geliyor. Her köşeye kurulan Christmas pazarları, Eiffel'in ışıkları altında, Champs Elysee'nin şık mağaza vitrinleri ile birleşince sokaklarda dolaşmak çok keyifli oluyor. Ayrıca Galeries La Fayatte ve Le BHV Marais'te alışveriş yapmak çok keyifli oluyor. Yeni yıl ağacına süs seçmek içinde favori noktam Merci'ye uğramayı unutmayın.

2-Londra

Londra her mevsim gidilesi bir şehir ama diğer Avrupa şehirlerinde olduğu gibi Noel zamanı

ayrı bir keyifli oluyor. Eğer Noel zamanı Londra'ya gideseniz tadını çıkarmanız için Hyde Park'ın tam ortasında büyük bir alanı kaplayan Winter Wonderland'i mutlaka ziyaret edin. Ayrıca şık mağazaları ve harika dekorasyonu ile Covent Garden'a mutlaka uğramalısınız. Oxford Street ve Soho'ya yakın Carnabuy Street alışveriş için en güzel noktaların başında geliyor.

3-Viyana

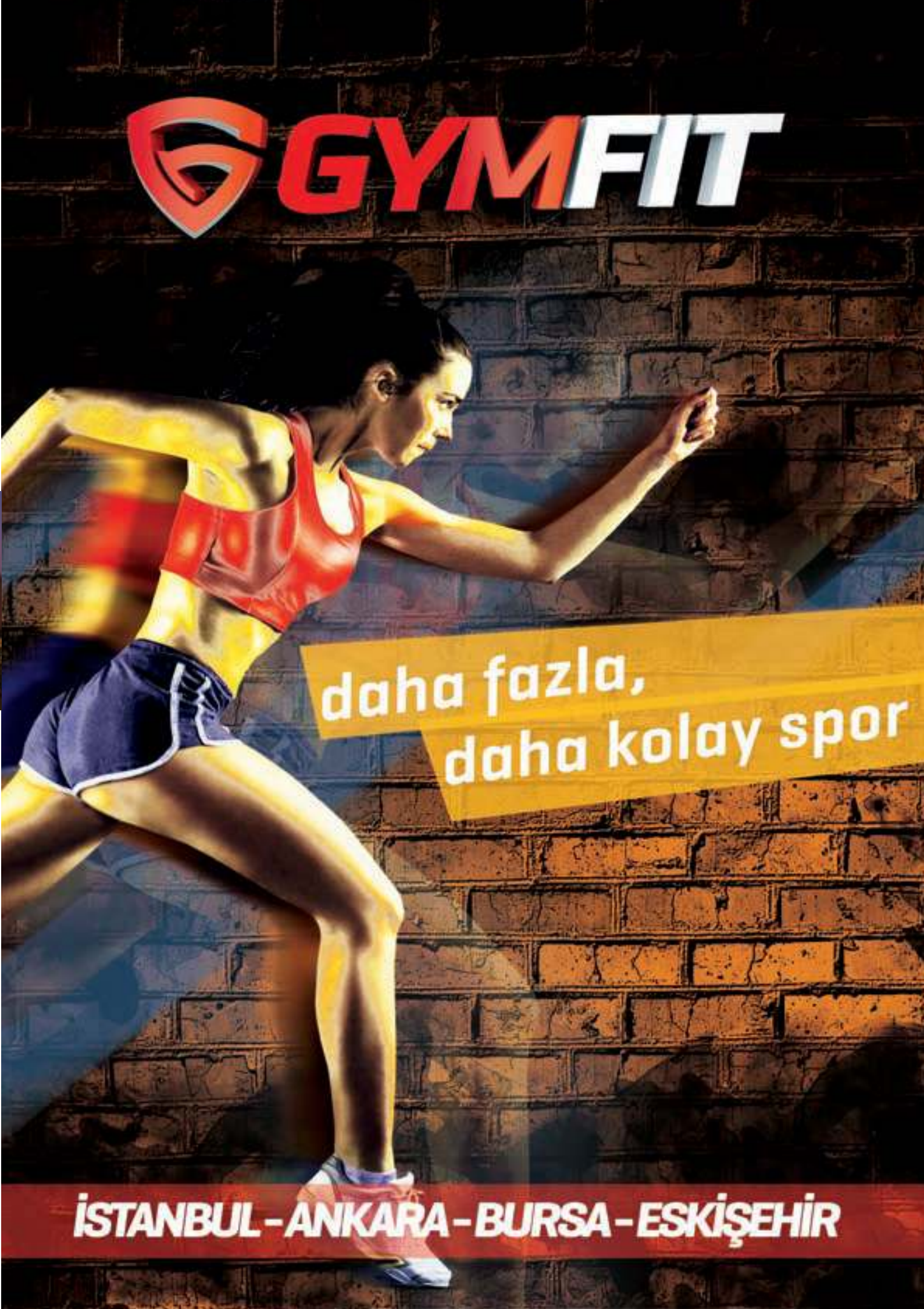
Viyana'nın ihtişamlı sokaklarına Noel ruhu çok yakışıyor. Şehir meydanlarına kurulan dev Noel ağaçları ve buz pateni pistleri ile en eğlenceli yeni yıl ruhunu bu şehirde yakalamanız mümkün. Hofburg Sarayı, Schönbrunn Sarayı, Aziz Stefan Katedrali, Graben Caddesi ve Opera Binası, Viyana'da gezilecek yerler listemizin en önemli yapılarından.

4-Tallin

Baltık Denizi'nin incisi Estonya'nın başkenti Tallinn, benim de uzun zamandır gitmek istediğim yerler listemde. 2019 Yılı Avrupa'nın En İyi Noel Pazarı seçilmesi sebebi ile Aralık ayında bu noktaya bir seyahat planlamanız çok mantıklı olacaktır. Raekoja plats meydanına 1441 yılında dikilen noel ağacı ile insanda büyük bir merak uyandırıyor. Etrafına kurulan ışıl ışıl pazarlarda Estonya'nın ünlü yiyeceği black puddingi tadabilmeniz mümkün.

5-Lviv

Biz Türkler için vizesiz seyahat kolaylığı ve Avrupa'yı aratmayan noel pazarları ile Lviv oldukça uygun fiyatlı bir seyahat noktası. Şehirdeki her yerin yürüme mesafesinde olması, çeşitli noktalara kurulan yılbaşı marketleri eğer hızlı bir seyahat planlamak istiyorsanız Lviv tam size göre. Piyanolar eşliğinde Baczewski restoranda kahvaltı yapmayı, Kawiarnia Apteka Mikolascha'da tatlı yemeyi ihmal etmeyin. Özellikle bu iki noktanın dekorasyonu fotoğraf çekilmeyi sevenler için çok şık bir seçim.


GYMFIT
daha fazla,
daha kolay spor
İSTANBUL - ANKARA - BURSA - ESKİŞEHİR

ORÇUN CİMCOZ
Personal Trainer

Orçun Cimcoz kimdir?
2006 yılında fitness ve vücut geliştirmeyle başladı. Bir süre amatör olarak ilgilendiği fitness ve vücut geliştirme alanına 2008'de profesyonel olarak adım attı. Spor merkezlerinde çalıştıktan sonra freelance personal trainer olarak mesleğine devam etmektedir. Body building, fitness, trx, crossfit, body weight workout ve thai box dersleri vermektedir. Sıkılaşma, kilo verme, bedensel dayanıklılık ve kardiyovasküler kapasite arttırımı üzerine tasarladığı body weight antrenman programları vardır. Ayrıca her perşembe sabah 09:00'da Süper FM Geveze Show'da beslenme, fitness ve vücut geliştirme üzerine yayın yapmaktadır.

Neden ağırlık Kaldırmıyorsunuz?

İsteğiniz forma kavuşmak için "erkek gibi" çalışın gibi mantıksız bir söylemde bulunmayacağım ama çok sağlam çalışın, ağırlık kaldırın. Bu durum gerçekten böyle çalışıyor.

Kadınlar neden ağırlık kaldırmıyor? Çünkü "hacimli" olmak istemiyorlar. Kasların ne derece önemli olduğunu ve internetteki kadın sporcuların fizikleri ile ilgili çok fazla bilgi olmasına rağmen hala yoga, pilates, spin sınıfı, uzun mesafe koşuları ya da saatler boyunca koşu bandında yürümeyi tercih eden kadınların çokluğu hala fitness'ın iyi anlatılmadığı ve kazanç uğruna kötülendiğin göstergesidir. Umarım vücut geliştirme ve fitness yapmamayı tercih etmek kendi tercihinizdir. Ancak vücudunuzdan tonlu, sıkı hatlı ve seksi bir form istemeyin. Yaptığınız egzersiz ne kadar kolay, kısa hatta yorucu ise bir o kadar iyi olacağı düşünülür. Tam aksine kaslarınızı zorlayan egzersizler sizi hedefe yaklaştırır.

Tabii ki sakatlanacak derecede değil

Aslında en büyük sıkıntı vücut geliştirme ve fitness'a özgü olan kas geliştirme korkusu genellikle büyük miktarlarda steroid kullanan kadın vücut geliştiricileri ya da aynı şeyi yapan en iyi CrossFitcilerin fotoğraflarını görmekten kaynaklanıyor. Siz istemediğiniz sürece erkek gibi görünmeyeceksiniz. Bu hormonal bir durum olduğu için değiştirme şansınız sıfırdır (dışarıdan hormon almadığınız sürece, ayrıca sağlığınıza ileride kalıcı hasarlar verebilir). Eğer sadece yağ kaybetmek istiyorsanız, o zaman dışarı çıkmayı bekleyen heykel bir tanrıçanın vücudunu hiçbir zaman göremeyeceksiniz. Sadece yağ kaybederek formda bir vücuda ulaşabileceğiniz en büyük fitness mitlerinden biridir.

Ağırlık antrenmanı yapmayan kadınların bilmesi gerekenler

İnternette gördüğünüz "hantal" görünüme sahip kadınlarla tek bir ortak yönünüz olabilir; ağırlık kaldırmak! Onlar ile sizi ayıran en büyük fark, almış oldukları steroidler. Bu sebepten dolayı kas gelişimi açısından bir erkek gibi görünme şansınız sıfırdır ve kas inşa etmek son derece zor olduğu için yıllarca sıkı çalışmanızı gerektirir. "Hacimli" olarak düşündüğünüz şeye yol açabilecek diğer şey ise sadece eski yağ kazancıdır. Ancak birkaç kilo fazladan dolayı kaslı bir kadın olarak yargılanıyorsanız, bu durumun aslında kaslardan değil yağ fazlanızdan olduğunu unutmayın. Doğal olarak kas inşa ederseniz daha ince ama daha atletik ve o istediğiniz kot pantolana girersiniz. Üstte bir miktar yağ tabakası olan altında kas bulunan bir kadın hala atletik, düzgün, seksi sıkı, sert hatta selülitten arınmış görünürken, aynı miktarda yağ içeren ama kas içermeyen bir kadın ise tam tersi formdadır. Bundan dolayı tartıdaki kilonuzu çok dikkate almayın.

Neden (sadece) kardiyo yeterli olmuyor

Çok fazla kardiyo ve yeteri kadar ağırlık kaldırmamak sizi ileri değil tam aksine geriye götürür. Kadınlar vücutlarını değiştirmekten bahseder, harika bacaklara ve yuvarlak popoya sahip olmak istediklerini söylerler. Belki de benzemek istediğniz bir ünlüden bahsederler. Bu yüzden hedefe ulaşmak için koşu bandına çıkıp saatlerce yürür ya da koşarlar. Ancak mucizevi genetiğe sahip olmadığınız sürece, koşmak kalçanızı, bacakalarınızı kısaca tüm vücudunuzu tonlu, sıkı ve kaslı (kastan korkmayın, kaslarınız güçsüz olursa yaşlandığınızda neler olacağını biliyorsunuz) yapmayacaktır. Bu arada, "form sahibi" ünlülerin çoğu, hatta bikini güzelleri ve Victoria's Secret modelleri bile, vücut geliştirme ve fitness antrenörleri ile antreman yaparlar. Peki onlar ne yapıyor? Ağırlık antrenmanı! Ayrıca koşarken alt bölge sakatlanmalarının çoğu güçsüz bacak ve kalça ya da orantısız kas kuvvetinden kaynaklanır. Bu yüzden koşmaya karar verdiğinizde ve güçlü olmayan alt bölge kaslarınız olması gerektiği gibi değilse, üstüne birde uygun koşu mekaniği kullanmadığınızda sakatlanmalar oluşacaktır.

Vücudunuzu yeniden tanımlamak

Vücudunuzu yeniden şekillendirmek için yağ azaltmak ve kas inşa etmek zorundasınız. Yürümek ve koşmak harika bir çift bacak ya da harika bir popo yapmaz ve tuzluk kaslarınızı şekle sokmaz. Lunge, leg presse, squat, deadlifs, overhead pressing, pulling, pushing, lateral raising ve diğer direnç ezgersizleri sizi istediğiniz forma sokacaktır. Bandlar, yaylar ya da toplar değil. Ayrıca, daha fazla kas ağırlığı olması metabolizmanızı artıracaktır. Ne kadar çok kas ağırlığına sahipseniz, hiçbir şey yapmadan (bazal metobolizmanız) daha fazla kalori yakacaktır. Bir kilo kas, istirahatte günde yaklaşık 35-50 arası kalori yakar. 5 kilo kas almanız, daha önce günde yakmadığınız 150-250 kaloriyi yakmanıza neden olacaktır. Ancak tek yaptığınız kardiyo ise, yağla birlikte bir miktar kas ağırlıda kaybedersiniz. Peki, neyle sonuçlanır? Şimdi "incesin" ama şekilli değilsin. Karar senin... İnce olmanın güzel olduğunu söylediğinizi duyar gibiyim... Küçülmenin iyi bir şey olduğunu mu düşünüyorsunuz? O zaman daha az kalori yakarsanız ve hep diyette olmak zorunda kalırsınız. Arada bir pizza iyi olmaz mı? Daha fazla kasla (doğal olarak yapılan), daha küçük ve daha sıkı olacaksınız. Fakat bunun için sıkı bir beslenme programına (diyet değil) ve sabra ihtiaycınız var. Bunların dışında hiçbir şeye ihtiyacınız yok.

Tonun tanımı

Tonun ne anlama geldiğini biliyor musunuz? Daha fazla kas kütlesi. Kas oluşturup yağ kaybıyla ortaya çıkan, vücudunuzun sıkı, hatlı ve bölgeye göre yuvarlak görünümü. Tonlu bir vücut, kuvvet ve sıkılığın gelişmiş olduğu bir bedeni gösterecektir. Bu sürekli egzersiz yoluyla elde edilebilir.
Şöyle bir durumla da karşılaşmışsınızdır. Bazı eğitmenler, belli açma germe ve saçma egzersizlerle "kasları uzatacağınızı " size söyleyecektir. Anneniz size gebe kaldığında kaslarınızın uzunluğu belirlendi ve bunu değiştirecek hiçbir şey yok. Bu yüzden lütfen, kasları uzatıyor gibi saçmalıklara inanmayın. Uzayan kasınız değil, eklemlerinizin hareket aralığı yani esnekliğiniz. Böyle egzersizler sonrası çok esnek olabilirsiniz ama yapısal olarak kaslarınız uzamaz. Çünkü kaslar tendonlara bağlıdır ve bir kası uzatmak için tendonu daha farklı bir yere almanız gerekir. Sizce mümkün mü ? Esneyerek kas yapamazsınız. Çoğu kadın öğrencim kas ağırlığın artacak dediğimde, "Ben kaslanmak istemiyorum" diyor. Siz istediğiniz kelimeyi seçin. Kas kütlesi, ton, büyüme, incelme ama işin özünde ne olduğunu bilin.

Bilmeniz gerekenlerin kapsamlı bir listesi

- Ağırlık kaldırmak size daha fazla kas kazandırır.
- Daha fazla kas daha hızlı bir metabolizma anlamına gelir.
- Daha hızlı bir metabolizma daha kolay yağ kaybı demektir.
- Daha fazla kas ve daha az yağ, hayalinizdeki seksi "ton" anlamına gelir.
- Tonlu olmak kas sahibi olmayı gerektirir.
- "Hacimli" olmak ise, erkek hormonlarını (yüksek derecede kas oranı) veya aşırı miktarda yemek yediğinizi gösterir (yağlı vücut).

Sambucol®'le
4 mevsim tam defans!

Sambucol®; kara mürver, C vitamini ve çinko içeren takviye edici gıdadır.*

C vitamini ve Çinko bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.**

MOR DEFANS®

www.mordefans.com.tr /sambucoltr

Sadece Eczanelerde!

iHealth®
www.ihealth.com.tr

* 2 Mayıs 2013 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanan 28635 sayılı Takviye Edici Gıdaların İthalatı, Üretimi, İşlenmesi ve Piyasaya Arzına İlişkin Yönetmelik gereğince Sambucol® ilaç değildir, takviye edici gıdadır.

** 26 Ocak 2017 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanan 29960 sayılı Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği gereğince.

FIRAT ÇAKIR
Yaşam Koçu

Fırat Çakır kimdir?
1983'te başladığı spor hayatına atletizm ve masa tenisi ile devam etti. Sonrasında ise Kung-Fu, Kick Boks ve Tayland Boks'u üzerine uzmanlaşıp eğitmenliğe başladı. İstanbul'da birçok spor merkezi açarak işletme görevi de üstlendi. Başta Dünya Fitness Federasyonu olmak üzere birçok eğitim ve seminerlere katılarak spor sakatlanmaları, duruş bozukluğu, bel fıtığı ve beslenme konuları üzerine uzmanlaştı. Yüzlerce danışmanının sağlığına kavuşmasına yardımcı oldu. 'Ben sadece kilo verecektim, hepsi bu!', 'Kilonuzu siz belirleyin', 'Uykuya dair her şey', 'Kıyamet' ve 'Sağlıklı yaşa kariyerin olsun' adlı kişisel gelişim kitaplarını yayınladı. Birçok farklı kanalda televizyon programlarına katılan Fırat Çakır, kişisel gelişim konulu kendi televizyon programlarını da hazırlayıp sundu. Halen, geliştirdiği 8 ayrı eğitim programı ile birçok kurum ve kuruluşta seminerler veriyor. www.firatcakir.com.tr

Öğrenilmiş çaresizliklerden nasıl kurtuluruz?

Herkese merhaba bu yazımda size öğrenilmiş çaresizliklerden nasıl kurtulacağınızı anlatacağım...

Her birimizin hayatında değiştirmek istediği ancak sürekli tekrar yaşamak durumunda kaldığı olaylar vardır. Sürekli para kaybetmek, işten çıkarılmak, benzer sevgililer edinmek, iflas etmek ve benzeri birçok şey. Sanki kuralmış gibi yaşanmak durumunda kalınan şeyler. Her yolu deneseniz de yaşadıklarınızı değiştiremez kendinize aynı soruyu sorarsınız "Nerede hata yapıyorum? Neden bunlar benim başıma geliyor?". Bir zaman sonra yaşadıklarınızı normal karşılamaya başlar belki de "Kaderim buymuş" dersiniz. Ancak ne yaşadıklarınız kader ne de siz neden yaşadığınızı biliyorsunuz. Çocukken evinizde konuşulan hayatın zor olduğu şimdiki hayatınızda hayatı zor kabul etmenize neden oldu. Bir şeyi elde etmek istiyorsanız büyük emek vereceksiniz söylemi bir şeyi elde etmeniz için emek vermenize neden oldu. Mutlu olmak bize yaramıyor dedikleri için mutluluğu unuttunuz. Çok güldük başımıza bir şey gelecek dediler ve siz çok gülünce başınıza bir şey geldi. "Bir süredir mutluyum acaba ne olacak da mutluluğum bozulacak" dediniz ve kısa zaman sonra mutluluğunuz bozuldu. Aklınıza gelen de korktuğunuzda başına geldi. Çocukken zihninize ekilen yanlış tohumlar şimdilerde meyvesini verdi ve siz aynı annenizin, babanızın ve yakınlarınızın yaşadıklarını yaşamaya başladın. Her şey inanmanız ile başladı. Çocukken sizi nelere inandırdı ve kabul ettirdilerse, siz bunu istem dışı kabul ettiniz. Bir zaman bu inancınız olurken, bir zaman sonra inancınız sandığınız şeyler kaderin oldu. İşte sizin yaşamakta olduklarınıza "öğrenilmiş çaresizlik" diyoruz. Öğrenilmiş çaresizlik öyle bir şeydir ki, farkına varıp bu inanç kalıplarını değiştirmediğiniz sürece aynı şeyleri yaşamaya devam edersiniz. Şimdi durun ve hayatınızı bir gözden geçirin. Ne kadar inandığınız olumsuz yapınız var? Yıllardır değiştirmeye çalıştığınız ama değiştiremediğiniz ne gibi durumlar yaşıyorsunuz? Çocukluğunuz ya da gençliğinizde ne kadar olumsuz kodlamaya maruz kaldınız? Bu durumdan kurtulabilmek için neler yapmanız gerekir hep beraber bir bakalım.

1- Önce fark edin. Neler yaşıyorsunuz?
2- Yaşamakta olduğunuz bu durum hangi inanç kalıbından kaynaklanıyor?
3- Bu inanç kalıbı kim ya da kimler tarafından atıldı?
4- Farkına varın bu inanç sistemi size ait değil, siz anneniz, babanız ya da bunu öğreten yakınınız değilsiniz.
5- Farkına vardığınız bu inanç kalıbının tam tersi ne ise onu yapın. Örneğin; çok güldüm başıma bir şey gelecek demeyin. Daha fazla gülmeye devam edin ve olumsuz inanç kalıbını düşünmeyin.
6- Bugüne kadar yapmadıklarınızı yapın. Korktuğunuz ve yapmaktan çekindiklerinizde size öğretilen bir öğrenilmiş çaresizlik.
7- Geçmişinize ve öğrenilmiş çaresizliklerinize meydan okuyun. Güçlü ve inançlı bir şekilde onlara karşı koyun. Başarmadan bırakmayın. Yapacağınız tüm tespit ve çalışmalar, sizi hem daha güçlü hem de daha mutlu hissettirerek daha özgür kılacak. Ne olursa olsun pes etmeden yolunuza devam etmeli, istediğiniz hayatı elde etmeden vazgeçmemelisiniz. Bundan sonra ne olacağı tamamen size bağlı ya başaracak ve yeni bir hayat yaşayacaksınız ya da kaybedecek ve aynı şeyleri yaşamaya devam edeceksiniz Benzer konularda bilgilere ihtiyaç duyuyorsanız yazılarımı bu platformdan takip edebilirsiniz. Daha sonraki yazılarımda tekrar görüşmek üzere, sevgi ve sağlık sizinle olsun.

MATRIX

FOR ATHLETES.
FOR GROUPS.
FOR INTENSE WORKOUTS.

"S-Force Performance Trainer", küçük grup antrenmanından, cardio alanındaki bireysel antrenmanlara ve başlangıç seviyesinden, atletik sporculara kadar farklı gruplara hitap ederek, HIIT (Yüksek Yoğunluklu Interval Antrenmanı) antrenmanınızı bir üst seviyeye çıkararak sınırlarınızı zorlamanızı sağlayacak.

S FORCE
PERFORMANCE TRAINER

ender spor PERFORMANCE

47 YEARS

fitness@enderspor.com
T: (0212) 655 68 00
www.enderspor.com

world.matrixfitness.com
matrixlearningcenter.com
matrixfitnessturkiye
matrixfitnessturkiye

PINAR SALAHOĞLU
Eğitimci, Wellbeing Coach

Pınar Salahoğlu kimdir?
Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda başladığı eğitimine yine aynı üniversitede Eğitim Bilimleri Anabilim dalında Yüksek lisans yaparak devam etti. Profesyonel olarak basketbol oynadı. Bilkent Üniversitesi'nde beş yıl boyunca öğretim görevlisi olarak çalıştıktan sonra UC Berkeley'de Nutrition Science eğitimi aldı. 2002 yılından bu yana yurt içi ve yurt dışında kişisel gelişim alanında spiritüel, gelişim amaçlı ve davranışsal psikoloji alanlarında 40'a yakın eğitim aldı. Yurt dışında IPEC, Türkiye'de Adler International Learning koçluk okullarını bitirdi. İşletme alanında ikinci yüksek lisansını yaptıktan sonra yine aynı alanda doktora eğitimine başladı. Çeşitli kurumlarda üst düzey yönetici olarak çalıştıktan sonra kendi eğitim- danışmanlık şirketini kurdu. Şu anda bir üniversitede akademisyen olarak çalışan Pınar Salahoğlu, kendi kurduğu Pi-na eğitim-danışmanlık şirketi bünyesinde eğitim vermektedir.

Şükran duygusu

Şükran ya da diğer bir ifadeyle minnettarlık, başkalarına, doğaya ya da Tanrı'ya bağlanmaya yardımcı olan, yaşamdaki iyiliği, sevgiyi mütevazilikle ve teşekkürle kabul etmemizi sağlayan güçlü bir mutlu olma halidir.

Şükran duygusunun varlığı ve sıklığı sıkıntılarla başa çıkmaya, güçlü ilişkiler kurmaya, olumlu duygular hissetmeye, iyi deneyimler yaşamaya yardımcı olur. İnsanlar şükran duygusunun onlara verdiği hali birçok şekilde hisseder ve ifade eder. Geçmiş, şimdiki zaman, gelecek için var olan şükran duygusu ya da umutlu, iyimser bir ruh hali, güçlü ve tutarlı bir duygu durumu yaratılmasına yardımcı olur.

California Üniversitesi'nden ve Miami Üniversitesi'nden psikologların bir araya gelerek minnettarlık konusunda yaptıkları araştırma sonuçları oldukça etkileyici. Bu araştırmada tüm katılımcılardan her hafta belli konulara odaklanarak birkaç cümle yazmalarını istediler. Bir grup hafta boyunca minnettar oldukları şeyler hakkında yazarken, ikinci grup günlük şikayetlerini ve onları rahatsız eden durumları yazdı. Üçüncü grup ise olumlu ya da olumsuz ayırt etmeden kendilerini etkileyen olayları yazdılar. 10 hafta sonra minnet duygusuna dair yazanların daha iyimser ve daha mutlu oldukları görüldü. Ama bana göre bu araştırmanın asıl ilgi çeken tarafı, bu grup spor ve egzersizlerine çok daha fazla vakit ayırıp, neredeyse hiç doktor ziyaretinde bulunmadılar.

Çok sevdiğim Dr. Seligman'da içinde şükran duygusunu aktive edecek çeşitli pozitif psikoloji müdahalelerinin 411 kişi üzerinde etkisini test etti. Haftalık ödev, daha önce nezaketi için hiç teşekkür edilmeyen birisine bir şükran mektubu yazmak ve sunmaktı. Katılımcıların mutluluk puanlarında bir ay sonra bile çok büyük bir puan artışı saptandı. Bu ve bunlar gibi birçok araştırma var. Sebep ve sonuç net bir şey göstermez. Fakat bu konuda yayınlanan çalışmaların çoğu şükran duygusu ile bireyin refahı arasında bir ilişki olduğunu destekliyor.

Minnet duygusu, insanların her zaman yeni bir şeye ulaşarak, maddi ve fiziksel ihtiyaçları karşılanınca mutlu olabileceklerini düşünmelerinin tam tersine sahip olduklarını anlamalarının bir yoludur. Şükran duygusunu geliştirmenin bazı yolları var. Araştırmalar bu yolları uygulayarak bu duygunun sürekliliğini artırabileceğimizi söylüyor.

Bir teşekkür notu yazın. Ayda en az bir tane minnettarlık notu yazın. Mümkünse bizzat teslim edin. Değilse gönderin. Arada bir kendinize de yazın.

Zihinsel olarak birine teşekkür edin. Yazacak zamanınız yoksa sizin için iyi bir şey yapan birisini düşünün ve zihninizden teşekkür edin.

Şükran günlüğü tutun. Her gün o günün size verdiği şeyleri yazın ve paylaşın.

Yatın kalkın halinize şükredin. Her hafta oturup o hafta neler olduğuna ve nelere minnettar olduğunuza düşünerek zaman ayırın. Yazın ve hissettiğiniz duyumları düşünün.

Dua edin. Eğer inancınız varsa dua edin. Yoksa doğaya dönün.

Meditasyon. Yargılamadan şimdiki ana odaklanın. Neye minnettar olduğunuza da odaklanabilirsiniz.

Denemeye değer. Deneyimlemeye başladığınızda ruh halinizdeki değişiklikleri fark edeceksiniz. Tam şu anda bile şükredecek çok fazla şeyiniz olduğunu bilin. Her ne hissediyor ve yaşıyorsanız bile, her zaman şükredecek çok şeyiniz var.

PANATTA
Worldwide Fitness Company
Fonksiyonel antrenmanlarınızın vazgeçilmezi
Dual Adjustable Pulley (DAP)
200'den fazla hareket imkanı
Türkiye Yetkili Distributörü
Miya Dış Tic. Ltd. Şti.
0212 549 04 34
info@miya-spor.com
www.panattasport.com
panattaturkey
panattasportturkiye

Sporcu Dostu

DR. M TANSEL TURAN

Spor Hekimliği Uzmanı

Dr. M Tansel Turan kimdir?

1990 yılında Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi bölümünü bitirerek . Spor Hekimliği ve Fizyolojisi Uzmanı oldu. Çok uzun yıllar Medical Park, Medicana, Acıbadem gibi birçok zincir sağlık kurumunda yönetici olarak çalıştı. Başlangıçta spor hekimliğinde yararlanmak üzere öğrenmeye başladığı geleneksel ve tamamlayıcı tıp yöntemleri tüm tıbba bakışını değiştirerek bir tutkuya dönüştürdü. Ozon terapi, mezoterapi, kupa, akupunktur, fitoterapi ve aromaterapi konularında Sağlık Bakanlığı onaylı birçok eğitim aldı. Şu anda ise eşiyle birlikte kurdukları İstanbul Anadolu yakasında Medicana Çamlıca Hastanesi'nde ve Avrupa yakasında Fulya'da iki şube olarak hizmet veren Reborn Clinics'de çalışıyor. Tüm bunların yanında Medikal Estetik Hekimi'de olan Dr. M. Tansel Turan aynı zamanda dolgu, botoks, mezoterapi ve benzeri medikal estetik işlemleri de yapıyor.

Sporcularda estetik uygulamalar

Estetik operasyonlar ve işlemler bazen vücutta görüntüden hoşlanılmadığı için bazen de zorunlu olarak yapılması gereken prosedürlerdir. Günümüzde iletişim kanallarının artması ile oluşan popüler kültürde estetik işlemler artık neredeyse bir amaç haline dönüşmüştür. Kendini; yüzünü ve bedeninin oluşturduğu güzellik hissini daha yoğun yaşamak isteyenler artık estetiği tercih ediyor.

Sporcular özellikle kadın sporcular için artık sadece "hızlı, güçlü ve yüksek olmak" yetmiyor, aynı zamanda güzel görünmek de şart. Yarışmaları televizyonlar kanalıyla bir anda bir kaç milyar insan seyrediyor. İnternet aracılığı ve sosyal medya aracılığı ile küçük bir görüntü dünyayı defalarca dolaşıyor. Sponsorlar artık sporcuların hızları ve güçleri kadar fanlarına, Instagram hesabındaki takipçilerinin sayısına da bakıyorlar. Durum elit sporcularda böyle olunca doğal olarak onları kendilerine idol ve rol model olarak belirlemiş milyonlarca amatör sporcu da onlar gibi görünüp, onlar gibi davranıyorlar. Günümüzde artık sporcu kadınlar son derece bakımlı ve çekiciler. Gerek beslenme kurallarına gerekse, kozmetik kurallara çok dikkat ediyor gerektiğinde estetik tıbbın yardımını almaktan hiç çekinmiyorlar. Sadece Maria Sharapova gibi tenisçiler, Sally Fitzgibbons gibi sörfçüler, Allison Stokke gibi yüksek atlamacılar değil. Örneğin; Leryn Franco gibi ciritçileri, Julia Rohde gibi haltercileri Hilary Knight gibi buz hokeycileri, Alex Morgan gibi futbolcuları saymak da mümkün. Hani sporcu olmasalar manken olabilecek kadar güzel ve çekiciler. Çocukluğumda olimpiyatlarda seyrettiğimiz doğu bloğu ülkelerden gelmiş atletleri düşündüğümde estetik açıdan şu an sporcuların nerede olduğunu çok daha iyi anlıyorum.

Spor yapmak bir taraftan doku oksijenlenmesini artırdığından, öte taraftan kasları topladığından zaten vücudu güzelleştirir ve genellikle sporcular her zaman çekicidir. Öte taraftan spor yaparken tüm gözler dikkatle üzerlerinde olduğundan sporcular için her zaman güzel ve çekici görünmek de bir anlamda zorunludur. Her kadın gibi elbette sporcular da zaman zaman estetik hekimlikten yararlanıyorlar, yararlanmalıdırlar da... Sporcuların en çok yararlandığı estetik uygulamalar ve işlemlere şöyle bir bakalım dilerseniz.

Botoks uygulaması: Biliyorsunuz dünyada en çok yapılan medikal kozmetik uygulaması. Doğal olarak sporcuların da en çok başvurduğu yöntem. Özellikle açık havada spor yapan ve güneşin etkilerine maruz kalan ya da yoğun kardiyo yaparak yağ oranı çok düşen sporcularda oluşan kırışıklıkları giderebilmenin en kolay yolu botoks uygulaması. Orta ve uzun mesafe koşucuları, tenis sporcuları, bisikletçiler, plaj voleybolu yapan sporcular kırışıklıklardan en çok muzdarip olanlar... Doğal olarak botoksa en çok ihtiyaç duyanlar bu sporcular. Sporcularda sıklıkla yaptığımız bir başka botoks uygulaması: Terleme botoksu. Koltuk altı, el ve ayak terlemesine karşı botoks uygulaması sadece kozmetik amaçlı değil; voleybol, basketbol, halter, tenis, masa tenisi, cirit, okçuluk gibi bazı branşlarda sporcuların, sportif performanslarına da son derece olumlu katkıda bulunuyor. Baldır kaslarının ileri derecede hipertrofisi özellikle aktif sporu tamamlamış sporcuların kozmetik olarak sıkıntı duydukları bir durum. Baldır kaslarına botoks yaparak kasları küçültmek, bu şikayetlerin giderilmesinde son derece etkili oluyor.

Mezolift ya da yüz mezoterapisi: Yaşlanmayı geciktiren bir takım vitamin ile mineralleri çok yüzeysel olarak enjekte ederek, özellikle hem yüzün hem de boynun canlanmasını sağlayan, parlaklığını arttıran ve ince kırışıklıkların önünü kesen bir mezoterapi tekniğidir. Bu rahatsız edici olmayan, yani çok acı vermeyen mezoterapi tekniği, yüz ve boyun derisine yüzeysel olarak enjekte edilir. Antioksidanlar, vitaminler, hyalüronik asit ve minerallerden oluşan bir kokteyl kullanır. Cildin ihtiyacı olan nem miktarını artırarak, ince çizgileri azaltır ve doğal yaşlanma sürecinin önüne geçmek için çalışır. Sporla elastikiyetini yitiren ve yeteri kadar beslenemeyen cildi canlandırmanın, gençleştirmenin, harekete geçirebilmenin en güzel yolu bu uygulama. Tüm sporculara 6 ayda bir, hiç olmazsa yılda en az bir kez bu uygulamayı yaptırmalarını önemle öneriyoruz. Yoğun güneş altında ve havuz gibi kronik klora maruz kalınan ortamlarda ciltte lekelenmelerin olması kaçınılmaz. İşte burada da mezoterapi imdadımıza yetişiyor ve leke mezoterapisi ile ciltteki lekeler giderilebiliyor.

Profesyonel ve elit sporcularda artık botoksla düzelemeyecek kadar derin çizgilere çok sık rastlıyoruz. Bu sporcularda yapılabilecek en basit estetik uygulama bu bölgelere hyalüronik asit dolguları yapmaktır. Hyalüronik asit, vücudumuzda doğal olarak

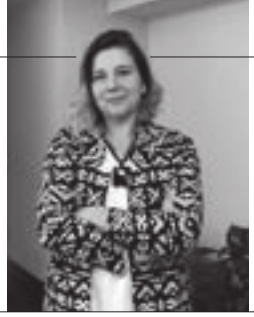
bulunan, cilde elastikiyet ve dolgunluk kazandıran, aynı zamanda nem veren bir maddedir. Cildin yaşlanması, bağ dokusunun azalması ile giderek artan oranlarda vücuttaki hyalüronik asit miktarı azalır. Bundan dolayı ciltte kırışıklıklar, çöküntüler ve derin kıvrımlar oluşur. Bunun yanında sürekli göz önünde olan sporcular ince olan dudaklarını dolgunlaştırılmak, elmacık kemiklerini belirgin hale getirmek, geride olan çeneyi şekillendirmek ve çene hattı oluşturmak için de sıklıkla dolgudan yararlanmaktadırlar. Dolgu, kalıcı olmayan, emilebilir, geçici bir üründür. Kalıcılık süresi hyalüronik asit teknolojisinin ürettiği çeşide ve tedavi edilen alana bağlı olarak normalde 10 – 18 ay arasında kalıcı iken sporcularda hızlı metabolizma nedeniyle bu süre 6 ay ile 1 yıl arasında değişir.

Estetik cerrahi işlemler

Bu açıdan değerlendirdiğimizde erkeklerde ve kadınlarda ilk sırayı burun ameliyatı alıyor. Sporcular burun estetiğini hem performans artışı için hem de vücut algısını iyileştirme olarak tercih ediyorlar. Erkeklerde burun ameliyatını, saç ekimi takip ederken, kadın sporcularda meme ameliyatı ikinci sırada yer alıyor. Üçüncü tercih olarak ise hem kadın hem de erkek sporcularda yine kolajen yapının yağ oranıyla beraber azalmasından dolayı göz kapağı ameliyatları yapılıyor. Lokal olarak belli bölgelerde biriken inatçı yağlardan kurtulmak için yapılan mezolipoliz, vazer lipoliz, liposuction da sporcular tarafından azımsanmayacak kadar sık talep edilen yöntemler.
Cerrahi işlemlerden ikisine özellikle değinmek gerek.

1-Burun ameliyatları: Burun solunumu özellikle sporcularda oksijenin dokulara ulaşması için çok önemlidir. Burun solunumu ile akciğere inen hava daha sıcak, daha temiz ve daha nemli olur. Burun solunumu bozuk olan kişilerde, burun iskeleti yeniden inşa edilerek sorun giderilecektir ki; bu da burun estetiği prosedürü ile olur. Günümüzde burun estetiğinde sadece görünümün güzel olması yeterli değildir. Solunum ve koku gibi burun fonksiyonları korunmalıdır. Burun fonksiyonlarını düzeltici ameliyatlar sonrası sporcu performansının yüzde 30'lara varan artış göstermesi birçok farklı bilimsel yayınla ortaya konulmuştur. Aslında bu tür sorunu olan sporcular için ertelenemez bir durumdur.

2-Meme estetiği: Kadın sporcuların en merak ettiği ve en çok soru sorduğu konuların başında geliyor. Meme estetiğinde yeni geliştirilen "Fasya altı tekniği" başta sporcular olmak üzere tüm kadınların imdadına yetişti. İz bırakmayan teknik özellikle sporcular ve yoğun spor yapan Hollywood yıldızları tarafından tercih ediliyor. İsteğe göre lokal anestezi ile de gerçekleşen operasyonun ardından kişi sosyal yaşantısına hemen dönebiliyor. Teknik ayrıca doğum sonrası emzirme ile ilgili sorun yaşatmıyor.
Bazı spor dalları göğüste erimeye neden olabiliyor. Özellikle body building sporcuları bu durumdan şikayetçi. Aktif sporcular mesleklerine ve spora ara vermeye hiç sıcak bakmıyorlar. "Fasya altı tekniği" de bunlar göz önünde bulundurularak geliştirilmiş bir meme büyütme tekniği olduğundan biz de buna sporcu estetiği diyoruz.
Kas altı tekniklerde görülebilen kasın hareketine bağlı protezin kayma riski bu yöntemde bulunmuyor. Doğum sonrası hafif veya orta sarkmalarda meme dikleştirici protezle birlikte memeyi dikleştirme ve yukarı kaldırma şansı da veriyor. Meme protezi, meme altı, koltuk altı ya da meme başından yerleştirilebiliyor. Özellikle birinci ve bazen ikinci derece sarkmalarda eğer dokuda erime varsa tercih edilecek bir yöntem. Meme üstü boşluklarında oldukça avantajlı. Kas fasyası altı tekniğinde memenin doğal askıları olan bağlarda korunduğu için memede olabilecek sarkmaları da yavaşlatıyor. Diğer yandan yeni kuşak çift jelli implantlar aşağı bakan meme başlarını yukarı kaldırmada daha önemli avantajlara sahip. Bu yeni kuşak silikonların kas fasyası altına yerleştirilmesi ile meme üzerinde görünen bir iz bırakmadan dikleştirme mümkün. Jeller hafızalı olduğu için protez formunu korurken herhangi bir şekilde yırtılma durumunda da etrafa dağılmıyor.
Ve anlattığımız hiçbir uygulama WADA tarafından doping olarak kabul edilmiyor, sporu yapmanıza engel teşkil etmiyor.



TUĞBA KARAKUŞ BİLDİK

Uzman Doktor

Dr. Tuğba Karakuş Bildik kimdir?
Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden 2007 yılında mezun olmuştur. Ümraniye Eğitim ve Araştırma Hastanesi2nden, 2013 yılında Aile Hekimliği Uzmanlığı'nı almıştır. Kütahya'da Mecburi uzmanlık hizmetini tamamladıktan sonra, İstanbul'da birçok özel sağlık kurumunda hekimlik ve yöneticilik görevleri yapmıştır. 2015'de Nöralterapi ve Akupunktur eğitimleri almıştır. Diyabet ve beslenme ile ilgili eğitimlere katılmıştır. 2016'da PRP ve botoks uygulamaları eğitimleri almış, "Sağlıklı Yaşıyoruz" Facebook grubunda Danışma Kurulu Hekimleri'nden olmuştur. Bu dönemde İngiltere'ye yerleşmiş üç yıl kadar Londra'da yaşamıştır. Londra'dan döndükten sonra Ataşehir Memorial Hastanesi'nde yeniden çalışmıştır. 2019 yılında dolgu, mezoterapi ve ip askı eğitimleri almıştır. Mesleğiyle ilgili sayısız çalışmaya ve eğitime katılmıştır. Aynı zamanda bütüncül tıp inancı ile diyabet, insülin direnci ve obezite hastalarında hem sağlıklı yaşam hem de beslenme üzerine araştırmalar yapmıştır. Sağlıklı ve non-invazif güzellik ile yakından ilgilenmekte olan bir hekimdir.

Altın oran ve güzellik modası

Bir yapı ya da sanat eserinin altın orana yakınlığı, onun aynı zamanda estetik olarak güzelliğinin bir ölçüsü olarak kabul görmüştür.

Altın oran, matematik ve sanatta, bir bütünün parçaları arasında gözlemlenen, uyum açısından en yetkin boyutları verdiği sanılan sayısal bir oran bağıntısıdır. Eski Mısırlılar ve Yunanlılar tarafından keşfedilmiş, hem mimaride hem de sanatta kullanılmıştır. Aristo'ya göre güzellik, matematiksel bir orantı olarak düşünülmelidir. Mısırlıların Keops Piramidi'nde, Leonardo da Vinci'nin "İlahi Oran" adlı çalışmada sunduğu resimlerde kullanıldığı bilinen altın oran, "Fibonacci Sayıları" olarak da bilinmektedir. Orta Çağ'ın en ünlü matematikçisi olan İtalyan kökenli Leonardo Fibonacci, birbiri arasında ardışık ilişki ve olağanüstü bir oran bulunduğunu iddia ettiği sayıları keşfetmiş ya da diğer bir görüşe göre de Hint-Arap medeniyetinden öğrenip Avrupa'ya taşımıştır. Evrendeki muhteşem düzenle birebir örtüşen bu sayıları keşfetmesi nedeniyle, altın orana da adının ilk iki harfi olan "Fi" (⊠) sayısı denilmiştir. Fibonacci dizisi, her sayının kendinden öncekiyle toplanması sonucu oluşan bir sayı dizisidir. Altın oran veya Fibonacci sayıları, bugüne kadar insan yapımı birçok çalışmada kullanılmıştır. Bunun yanında doğada var olan nesnelerin birçoğunda altın oranın var olduğu keşfedilmiştir.
Milâttan önce 600'lerde Sappho, "Güzel olan iyidir" derken yüzyıllar sonra Darwin'in evrim teorisiyle ispatlanacak bir gerçeğin altını çiziyordu: İnsanlar eş seçerken güzel olanın aynı zamanda en sağlıklı genleri taşıdığını sezgisel olarak biliyorlardı. Güzellik aslında bazı bilim adamlarının dediği gibi âdeta bir sağlık sertifikasıydı (Thornhill ve Gangestad).
Günümüzde "güzellik algısı", kadınlar için "sağlıklı olmak" kadar önemlidir. Zaman içinde değişkenlik gösteren bu algı kadının aynadaki görüntüsünü beğenmesi ve toplumun o görüntüye onay vermesinden diğer bir deyişle "toplumsal olarak yaratılmış güzellik algısı"ndan geçiyor. Erişilebilir insanlık tarihinde toplumlarda, standart kadın güzellik algısının nasıl değiştiğine bir göz atalım.
Yunan mitolojisinde, Tanrıların Olympos dağındaki yemeğine davet edilmeyen kıskançlık ve nifak tanrısı Eris, herkesin gülüp eğlendiği bir anda davetin tam ortasına, üzerinde "tanrıçaların en güzeline" yazılı bir elma fırlatır. Üç tanrıça da haklı nedenlerle elmaya talip olurlar ve ortalık kızışır. Bu karmaşık durumu çözse çözse Zeus çözecektir. Her ne kadar aşk tanrıçası Afrodit başı çekse de bilgelik tanrıçası Athena'nın parıltısı ve ana kraliçe (Zeus'un karısı) Hera'nın haşmeti karşısında Zeus önce bocalar. Sonra da zekice bir hamleyle üç kadının hışmını üzerine çekmemek için bu zor durumu Kaz dağlarında yaşayan Paris'in çözeceğini söyler. Tanrıçalar Paris'in karşısına birbirinden güzel kıyafetler ve iştah kabartan vaatlerle çıkarlar. Hera'nın iktidar; Athena'nın bilgelik vaatleri karşısında; Afrodit "kadınların en güzelinin aşkını" vaat eder. "İktidar ve bilgelik" yerine "aşk ve güzelliği" seçen Paris, elmayı Afrodit'e verir. Tarihin ilk güzellik yarışması bu şekilde sonuçlanır ama Hera ve Athena yenilgiyi kabullenmezler. İçlerindeki düşmanlık ve öç alma duygusu, tarihin en kanlı savaşlarından birini, Truva Savaşı'nı başlatır.

Tarihin en görkemli ve bilge medeniyetlerinden Eski Mısır'da Kleopatra ve onunda öncesinden beri gözleri belirginleştirmek bir güzellik kriteri olarak kabul edildiği için sürme çekilmesi o dönemden günümüze kadar gelen en temel makyaj uygulamalarındandır. Aynı dönemde kırmızı toprak boyasını dudaklarına sürmeye başlayan mısırlı kadınlar bu sayede günümüzde kadınların vazgeçemediği güzellik ürünü olan ruju ilk defa kullanmış olurlar. Tırnaklardan daha çok ellerdeki bütünlüğe önem verilen bu medeniyette elleri boyama adeti yani bizim tabirimizle kına yakma moda olur. Makyajın temeli de bu noktada Mısırlılara kadar dayanmaktadır. Diğer yandan Roma medeniyetine bakarsak, "kozmetik" sözcüğü, Yunancadan gelir. "Kosmos", düzen veya düzeltme anlamı taşır. Güzellik ve onu arttırma Romalı kadın için çok önemliydi. Roma'da kadınlar için ideal güzellik, beyaz bir yüz, kırmızı dudaklar, koyu renk kaş ve kirpikler idi. Beyazlık, üst tabakayı sembolize ederdi. Yani kadının, ev dışında güneşin altında çalışmadığının işareti gibiydi.
14'üncü ve 16'ıncı yy Rönesans döneminde çekici kadınlar bugünlere göre daha kilolu, küçük göğüslü, ayva göbekli ve geniş kalçalı kadınlardı. Güzellik bir statü simgesi olarak

değerlendirilmekteydi. Bu dönemlerde de saraylarında oturan, güneş altına çıkmayan, hareketsiz, beyaz tenli ve toplu kadınlar güzel sayılırdı.

- Victoria Dönemi İngiltere'si (1837-1901): Bu dönemde Rönesans döneminin aksine kadınlar bedenleriyle ilgilenmeye başladı. İnce bel güzellik anlayışının temeli bu dönemde atıldı. Kadınlar güzellik uğruna zar zor nefes alarak korse giymeye bu dönemde başladı. Kadınlar bellerini olabildiğince sıkan korseler kullanmaktaydılar ve bu da bir kum saati görüntüsü yaratmaktaydı. Bu korseler kadınların hareket kabiliyetini azaltıyordu ve bu da onları iş sahasında çalışmaktan uzaklaştırıyordu. Ayrıca uzun saçlar için postiş kullanılmaktaydı. Bu dönemde üst sınıf kadınları asla makyaj yapmayı düşünemezlerdi, çünkü makyaj yapmak o dönemde fahişelikle, sahne sanatçılarıyla ve çalışan kadınlarla ilişkilendirilen bir simgeydi.
- 1900'lerin başında kadınlar etine dolgun, açık tenli ve ince belli idi.
- 1920'lere yaklaştıkça kıvrımlı vücut hatlarının gerilediği yerine yüz güzelliğinin ön plana geçtiği ve kısa küt saçlarla birlikte kadın, daha maskülen bir görüntüye kavuştu.
- 1930-40'larda daha kıvrımlı vücutlar sarışınlık ve kızıllık ön plana çıkıyor.
- 1950'ler Hollywood'un ve starlarının yükselişi. Marylin Monroe, Rita Hayworth gibi yıldızların güzellik ikonu olduğu hem vücut hem de yüz güzelliğinin önemli olduğu dönemdir.
- 1960'lar hippi ve çiçek çocukların daha makyajsız ama takma kirpikli ve "0-sıfır" beden uzun vücutların dönemi olmuştur. Mini etekler, yüksek tabanlar güzellik algısının unsurları olmuştur.
- 1970'lerde incelik ve natürellik akımı devam etse de saçlar kabarık, modanın getirisi İspanyol paçalar, geniş yakalar zamanıdır.
- 1980'lerde incelik ve kabarık saçlar akımı halen devam etmekteyken bu döneme tekstil sektörü neon renkler, geniş vatkalar, dar paça pileli pantolonlar, renkli taytlarla damgasını vurdu.
- 1990'larda minimalist olan bir güzellik algısı mevcuttu.
- v2000'lerde teknoloji ve tıbbında gelişimiyle birlikte hem yüz hem de vücut güzelliğinde ince ince detaya girilip, küçük makyaj hilelerinden öte küçük dokunuşlarla kişilerin ifadelerinin ve oranlarının ayarlanabildiği bir dönem olarak yerini almaktadır.

Hollywood film prodüktörlerinden Aaron Spelling'den güzel kadını tarif etmesini istemişler. Spelling, "Güzel olanı tarif edemem ama salona girip yürüdüğünde hemen anlarım" diye cevaplamış.

İdeal kadın güzelliğinin form bakımından, dönemlere göre gösterdiği değişimlerin, döneme ait toplumsal değerler ve teknolojik olanaklar doğrultusunda şekillendiği görüyoruz.

Bir tarafta Angelina Jolie gibi maskülen hatları zerafetle seksapele çevirebilmiş bir dünya starı, diğer yandan "sıfır beden kadın" normlarını alt üst edip dolgunluğu, kıvrımları ön plana çıkaran Kardashian'lar günümüzde sadece güzel değil, aynı zamanda güçlü ve kendine güvenen kadın modeli olarak ikonlaşıyor. Hepsinin güzellik dışında ortak özelliklerine baktığımızda, küçük estetik dokunuşları ve kendi karakteristiklerini kaybetmemeleri olarak sıralayabiliriz. Kadınlar artık kendi bireyselliklerine değer veren ve onların hayattan zevk almalarına izin veren bir güzellik algısı talebindeler. Başkaları görmeyi başaramıyor veya istemiyor diye kendi güzelliğimizi inkâr etmeyelim. Kimliğimizi benimsemek yerine etrafımızda gördüklerimizi taklit etmeye uğraşmak, kendine güven ve psikolojimizi de olumsuz etkiliyor. Tabii ki hepimizin yüzünde veya vücudunda beğenmediği ya da yılların gölge düşürdüğü noktalar vardır. Bunları olabilecek en az girişimsel işlemlerle, küçük dokunuşlar şeklinde düzeltip kendinizi olduğunuz gibi sevmeye başlayın. Daha mutlu, sağlıklı ve huzurlu olduğunuzu göreceksiniz. Çünkü siz bunu hak ediyorsunuz.

Kışın olmazsa olmazı

Solgar Ester-C®, özellikle kış mevsiminin vazgeçilmez takviyesi olarak, Solgar ailesinin en sevilen ürünleri arasında yerini alıyor.

Mevsim değişince Ester-C®

1947'den bu yana tüm dünyada kendisini tüketicilerine sağlıklı bir hayat vermeye adamış olan Solgar Vitamin, 20 yıldan fazladır Türkiye'de 150'den fazla ürünüyle sadece eczanelerde Türk kullanıcılarıyla buluşuyor. Kolajenden biotine, multivitaminden Omega-3'e vitamin, mineral, multivitamin, bitkisel ve spesifik takviyeleri içeren doğal ürünleri ile eczanelerde sıkça en çok satanlar arasına giren Solgar, bu defa ürünleri arasındaki C vitamininin son dönemde oldukça tercih edilen özel patentli formu Ester-C®'nin avantajları hakkında bizleri bilgilendiriyor.

Kışın olmazsa olmazı: C vitamini

C vitamini yaş fark etmeksizin her insanın sağlıklı yaşam fonksiyonlarını devam ettirmek için her gün mutlaka alması gereken bir vitamin ve gıda takviyelerinin olmazsa olmazı. Özellikle kış döneminde bağışıklığın desteklenmesinde en kritik rolü oynayarak, hastalıklara karşı korunmamızda önemli rol oynuyor. Peki faydaları saymakla bitmeyen C vitamininin mide dostu, daha uzun süre etkili, daha yüksek emilime sahip patentli bir formu olsaydı? Solgar Ester-C® ürün ailesi, işte tam bu özelliklere sahip.

Ester-C® nedir?

C Vitamini için geliştirilmiş Kalsiyum L- Askorbat formunda, asidik olmayan ve C vitamininin nötr halini içeren patentli formülasyondur.

Mide dostu C vitamini

Ester-C®, C vitamini gibi asidik formda olmadığı için mide hassasiyeti yaratmadığını vurgulayan Solgar, Ester-C® ürünlerinin asidik gıdalara karşı hassas olan kişiler için oldukça güvenilir bir C vitamini formu olduğuna dikkat çekiyor.

Yüksek emilim

Ester formu diğer C vitamini formlarına göre hem suda hem de yağda çözündüğü için daha yüksek emilime sahip bir form. Bu da ürünün etki kapasitesini arttıran bir etken.

Uzun süre etki

Ester formunun diğer C vitamini formlarına göre daha iyi emilime sahip olmasından dolayı, etki kapasitesi daha yüksek olduğunu belirten Solgar, Ester-C® 'nin daha uzun süre vücutta kaldığı için, standart bir C vitamini takviyesine göre daha uzun süre bağışıklık sistemini desteklediğinin altını çiziyor.

Etkin formül

Son olarak, Solgar Ester-C® ürün içeriğinde bulunan ve ürün etkinliğini yükselten C vitamini metabolitleri, turunçgil bioflavonoidleri, kuşburnu, rutin ve aserola sayesinde, C vitamininin hücreler arası geçişi kolaylaşarak, bağışıklık sistemi güçlendirme gibi faydaları daha yüksek seviyeye çıkıyor.

FITNESS

♦ BAŞARI YOLUNDA TERLEYİN ♦

Motivasyonunuzu artırın

Motivasyon artırılabilir ve geliştirilebilir ancak iradeniz aleyhinizde ayaklandığında eylem için ilk dürtüyü başlatmak için doğru bir plana ihtiyacınız var.

EGZERSİZ ENGELLERİNİ AŞMAK

Sürekli izlenmeleri gereken misafirler.

Görünürde tek bir kıvırcık yaprağının bile olmadığı akşam yemeği partileri.

Naneli kokteyller ve sonrasında gelen ölümcül akşamdan kalmalık.

Alışveriş günleri. Hediye paketleri.

Offf!

Yılbaşı her zaman fitness engelleriyle birlikte gelir.

Ama mazeretlere aldanmama üzerine geliştirdiğiniz yöntemlere her bir dakikanın önemli olduğu antrenman rutininizi bir araya getirerek bedeninizi (ve gelecek yıla ait umutlarınızı) yağlardan uzak tutabilirsiniz.

KİLO ALMA MEVSİMİ GELDİ Mİ? BİRÇOĞUMUZ İÇKİ ŞİŞELERİNİN HAZIR EDİLDİĞİ VE LEZZETLİ TARİFLERİN PAYLAŞILMAYA BAŞLANDIĞI BU SIRALAR AYNI SORULARI SORUYOR OLMALI.

Aslına bakarsanız yılbaşından önceki birkaç ay diyetlerin bırakıldığı, elbise bedenlerinin aşılmaya başlandığı günlere tekabül ediyor. Ama neden kendimizi 2019'a keyifli bir veda ve 2020'ye başarılı bir başlangıç için hazırlamayalım? Bu noktada atılması gereken adım mantıklı ve gerçekçi bir plan yapmak. İlk adım: "Yapamam" ("Bahaneler" bölümüne bakınız) cümlesini hayatınızdan çıkarın. Sonra akla yatkın ve sürekliliği olan bir fitness stratejisi geliştirin. Haftada beş gün güç egzersizleri ve kardiyo antrenmanlarını harmanlayın. Bunlar toplamda 30 dakikadan fazla sürmeyeceği ve her hafta ne zaman ihtiyaç hissederseniz iki mola gününüz olacağı için bir yandan kilo verirken, diğer yandan kutlamaları kaçırmamış olabilirsiniz. Böylece mutlu bir yılbaşı geçirebilirsiniz.

GÜÇ

Tüm bedeni şekillendirme

Bu dinamik hareketler, kas geliştirmenizi ve yağ yakmanızı sağlar. İlk egzersiz çiftini, 1A'dan 1B'ye geçiş yaparak, molasız gerçekleştirin. 60 saniye dinlendikten sonra aynı çifti iki kez daha tekrarlayın. 2 ve 3 çiftine geçip bunu tekrarlayın. 4 numaralı hareketin partneri olmadığından tüm tekrarları tamamladıktan sonra 60 saniye dinlenin ve 4'ü iki kez daha tekrarlayın. Mola süresini ikinci hafta 50 saniyeye, üçüncü hafta 40 saniyeye ve dördüncü hafta 30 saniyeye düşürün.

1A

DUMBBELL THRUSTER

HIZLI İPUCU
Kollarınızı tavana doğru yükseltirken karın kaslarınızı sıkın.

Ayaklarınızı omuz hizasında açarak ayakta durun. Ayak baş parmaklarınız hafif bir şekilde dışarıya dönük olmalı. İki dumbbell'ı omuz hizasında tutun. Kalçanızı geriye doğru çıkararak squat pozisyonu alın (A). Topuklarınızdan güç alarak yükselin ve bu esnada ağırlığı başınızın üstüne doğru çıkarın (B). Bekleyin, başlangıç pozisyonuna geçin. Bu bir tekrardır. 12 tekrar yapın.

1B

TEK BACAK DUMBBELL DEADLIFT'TEN BICEPS CURL'E

Ayaklarınızı kalça hizasında açarak ayakta durun ve iki elinize birer dumbbell alın. Kollarınız, vücudunuzun ön kısmında yere doğru sallanmalı ve avuç içleriniz bacaklarınıza doğru dönük olmalı. Üst vücudunuzu kalça hizasında öne doğru eğerken sağ bacağınızı arkaya doğru uzatın (A). Kalça kaslarınızı sıkarak başlangıç pozisyonuna dönün. Sonra avuç içlerinizi dışarı doğru çevirin ve iki dumbbell'ı da omuzlarınıza doğru yükseltin (B). Bekleyin ve dumbbell'ları geri indirin. Bu bir tekrardır. Altı tekrar yapın, sonra diğer bacakla altı tekrar daha gerçekleştirin.

HIZLI İPUCU
Sırtınızı düz bir hizada ve bacağınızı sabit tutun.

2A

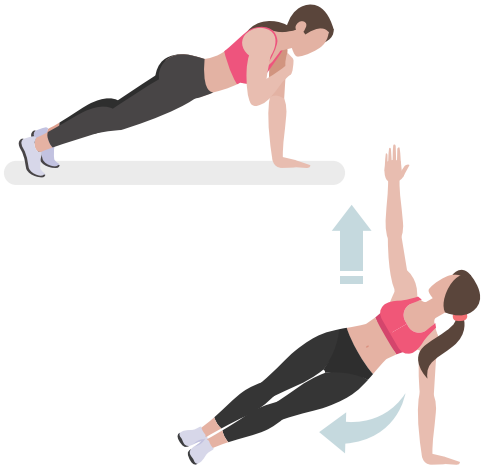
RESISTANCE BAND PULLDOWN

Direnç bandını yüksekteki sabit bir objeye takın. Yerde diz çökün ve bandın iki ucunu kavrayın. Kollarınız doğrudan başınızın üzerinden yukarıya doğru uzanmalı (A). Karın kaslarınızı sıkın, dirseklerinizi vücudunuzun yan kısımlarına doğru çekin ve bandın uçlarını göğsünüzün önüne doğru çekin (B). Bekleyin, başlangıç pozisyonuna dönün. Bu bir tekrardır. 12 tekrar yapın.

2B

SIDE PLANK & REACH UNDER

Vücudunuzun sol kısmı üzerinde yere uzanın ve iki bacağınızı birbirine yapıştırın. Sol eliniz üzerinde vücudunuzu yerden yükseltin. Sağ elinizi tavana doğru uzatın (A). Sağ kolunuzu yavaşça göğsünüze doğru çekin (B). Başlangıç pozisyonuna dönün. Bu bir tekrardır. 6 tekrar yapın ve harekete sağ kolunuzla devam edip 6 tekrar daha gerçekleştirin.



1 BAHANELER, BAHANELER

"Sanırım üşütüyorum."

Çalışmalar gösteriyor ki antrenman, soğuk algınlığının yoğunluğuna veya süresine etki etmiyor. Soğuk algınlığı geçiriyor olmanız da antrenmanlarınızı daha zorlaştıracak değil. Eğer aşırı bitkin hissediyorsanız gösterdiğiniz çabayı biraz azaltabilirsiniz.

2
BAHANELER, BAHANELER

"Akşamdan kalmayım."
Eğer mideniz çalkalanıyorsa veya beyniniz sarsılıyor gibiyse bir gün mola verin. Ya da antrenmana koşabilirsiniz. Bir çalışmaya göre, bir gecede altı bardak bira içen kadınlar ertesi gün karar vermede zorluk yaşasalar da bedenleri hâlâ egzersiz için müsaitti.

"DAHA FAZLA AKSİYONA MI İHTİYACINIZ VAR? Bir iyileşme (recovery) gününü "aktif iyileşme" günüyle değiştirip yoga ve arkadaşlarla yürüyüş yapmayı deneyin. Tam bir dinlenme günü için 24 saat ayırdığınızdan emin olun.

3
BAHANELER, BAHANELER

"Bu ay hiç durmadan seyahatteyim."
Koşu ayakkabılarınızı yanınıza alın, esnek ve yaratıcı olun. Otel odasında vücut ağırlığını kullanmanızı gerektiren egzersizler yapabilir veya yakındaki bir spor salonuna gidebilirsiniz.

4
BAHANELER, BAHANELER

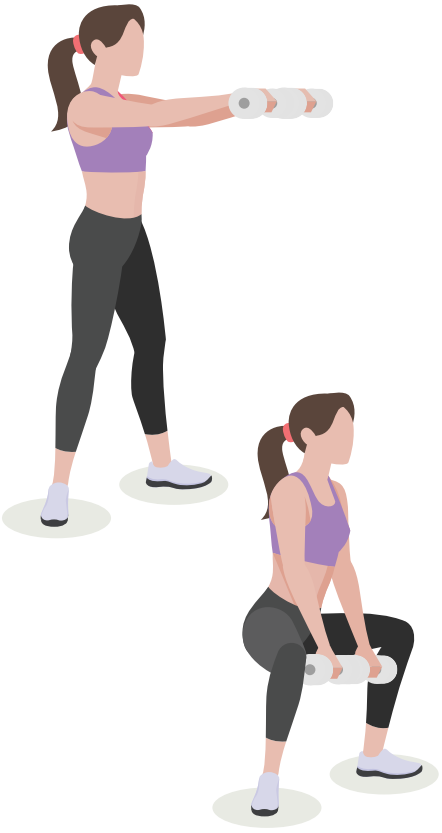
“Dışarı buz gibi! Spor salonuna gidene kadar donarım.”

Kim buna zorunlu olduğunu söylüyor ki? Bu yazımızdaki egzersiz hareketleri evinizin garajında veya çocukluğunuzun geçtiği yatak odasında bile rahatça yapılabilir!

3A

SUMA SQUAT’TAN HIGH PULL’A

Ayaklarınız omuz hizasından biraz daha geniş şekilde açılmış bir pozisyonda ayakta durun. Ayak parmaklarınız dışarıya dönük olmalı. İki elinize birer dumbbell alın, kollarınızı vücudunuzun önünde zemine doğru sallandırın ve avuç içleriniz vücudunuza dönük olsun. Kalçanızı geriye doğru uzatın ve dizlerinizi kırıp, squat pozisyonuna geçin (A). Yükselmek için topuklarınızdan güç alın ve dirseklerinizi kırıp ağırlıkları omuzlarınıza doğru kaldırın (B). Bekleyin ve squat pozisyonuna geri dönün. Bu bir tekrardır. 12 tekrar yapın.

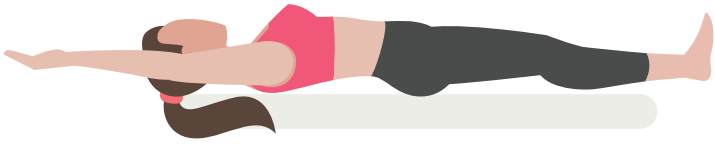


3B

V UP

Yere sırtüstü uzanın ve kollarınızı başınızın üstüne doğru uzatın (A). Bir harekette karın kaslarınızı sıkıp sırtınızı zeminden kaldırın ve bacaklarınızı da yukarı kaldırarak vücudunuzu V şekline getirin. Kollarınızı öne doğru uzatıp zeminle paralel hizaya getirin (B). Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün. Bu bir tekrardır. 12 tekrar yapın.

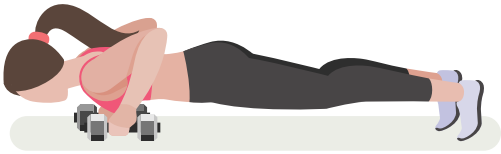
HIZLI İPUCU
Başınızı sırtınızla aynı hizada tutun. Boynunuzu öne doğru eğmeyin.

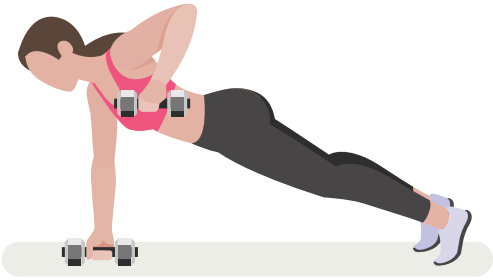


4

DUMBBELL PUSHUP’TAN ROW’A

İki elinizde birer dumbbell olacak şekilde şınav pozisyonu alın. Ayaklarınız kalça genişliğinde açılmış olmalı (A). Sırtınızı düz bir çizgide tutarak dirseklerinizi kırın ve göğsünüzü zemine doğru indirin (B). Geri yükselip başlangıç pozisyonuna dönün ve sonra sağ dirseğinizi geriye doğru çekerek dumbbell’ı göğüs hizanıza kaldırın (C). Ağırlığı indirin ve hareketi sol kolda tekrarlayın. Bu bir tekrardır. 12 tekrar yapın.





5
BAHANELER, BAHANELER

“İşten sonraki spor salonu saatin tatil partileriyle doldu.”

Çalar saatinizi 15 dakika daha erkene kurun ve güne minik bir antrenmanla başlayın. Sonra kendinize günün geri kalanı boyunca aktif olma sözü verin, merdivenleri çıkın, masanızın başında ayağa kalkın ve öğle arasında 10 dakikalık bir yürüyüşe çıkın. Önemsiz görünen bu detaylar toplamda çok şey ifade eder.

6 BAHANELER, BAHANELER

"Şehir dışından gelen misafirlerim var."

Beraber yapabileceğiniz aktif etkinliklerin olup olamayacağını sorun. Mesela yakınlardaki bir merkezde buz pateni yapabilirsiniz. Eğer misafirleriniz yalnızca dinlenmek istiyorlarsa da unutmayın ki, iyi bir ev sahibinin misafirlerinin rahatını sağlaması gerekse de bu rahatlık durmak bilmez eğlence anlamına gelmez. Misafirlerinizi atıştırmalıklarla baş başa bırakın ve antrenmandan ne zaman döneceğinizi söyleyin yeter.

KARDİYO
Kalori yakan aralar

Bu yaramaz çocuklar yoğun kişiler için idealdir. Yalnızca birkaç dakikada metabolizma hızını artırır ve egzersiz sonlandıktan sonra bile saatler boyunca yağ yakılmasını sağlarlar. Ayrıca koşu, kürek, ip atlama, yüzme ve benzeri her türden egzersizi kapsadıklarından en sevdiğiniz egzersizi kendiniz için uygun hale getirebilirsiniz. Her seansı beş ve 10 dakika arasında düşük yoğunluklu bir ısınmayla başlatın. Sonra aşağıda belirtilen araları verin. "Sprint" elinizden geldiğince hızlanmanız anlamına gelirken, "recovery" nefesinizi dengelemek için olabildiğince yavaşlamanız anlamına gelir. Her bir sprint/recovery arası bir turdur. Toplamda 10 tur yapın.

1. HAFTA
30 saniye sprint / 60 saniye recovery

2. HAFTA
40 saniye sprint / 50 saniye recovery

3. HAFTA
50 saniye sprint / 40 saniye recovery

4. HAFTA
60 saniye sprint / 30 saniye recovery

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

KIŞ ANTRENMANI MOTİVASYONUNUZU artırın

Kış aylarında egzersiz motivasyonunuz düşebilir. Hatta en azimli spor salonu kızları bile bu olumsuz dalgalanmada salınabilir.

Bir iki günü battaniye altında geçirmekte sorun olmasa da motivasyonun tıpkı bir kas gibi olduğu unutulmamalıdır. Bu kası yeteri sıklıkta çalıştırmazsanız, zayıflar. Bu doğru. Motivasyon artırılabilir ve geliştirilebilir ama iradeniz aleyhinizde ayaklandığında eylem için ilk dürtüyü başlatmak için doğru bir plana ihtiyacınız var.

1. Düşünce yapınızı değiştirin

Motivasyon ve eylemlerimizin en öncelikli kaynağı düşüncelerimizdir. Bu nedenle zihnimizi ve düşünce süreçlerimizi temizlemek için bilinçli bir karar vererek düşüncelerimi değiştirdiğimizde, eylemlerimizi de değiştirebiliriz.
Psikoloji alanında yürütülen çalışmalar, bir kişinin duyguları ile motivasyon seviyesi arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Hedeflerini olumsuz bir bakış açısıyla gerçekleştirmeye çalışan kişiler, bu hedefleri tamamlamadan yarı yolda bırakmaya daha meyillidirler.
Bu sebeple yaklaşan antrenmanınızın olumsuz yanlarından ziyade olumlu tarafları hakkında düşünmelisiniz. Mesela, eğer uzun bir koşuya veya bisiklet turuna çıkacaksanız, açık havada egzersiz yapıyor olmanın ne kadar iyi hissettireceğini, rüzgârın ferahlatıcı etkisini ya da güneşin sıcaklığını düşünün.

2. Eylem için ilham toplayın

Görselleştirme, doğru zihin yapısına ulaşmanıza ve düşüncelerinizi dengelemenize yardımcı olabilecek güçlü bir yöntemdir. Örnek olarak, daha çok çalışabilmeniz konusunda motivasyon sağlayacak olan bir hedefinizi başarıyla tamamladığınızda nasıl görüneceğinizi ve nasıl hissedeceğinizi yansıttığınız bir afiş hazırlayın. Bu afişe size ilham veren atletlerin veya modellerin fotoğraflarını yapıştırabilirsiniz. Motivasyon ve ilham verici videolar izlemek de zorlu zamanlarda yardımınıza koşabilir.
Yalnız şunu unutmayın ki, kimi kişiler görsel uyaranlara karşı daha hassasken, diğerleri işitsel, dokunsal veya kinestetik uyaranlardan daha çok etkileniyor olabilir. Bu nedenle, ilham verici müzikler veya yayınlar da dinleyebilirsiniz. Kinestetik bir kişiyseniz, gerçekleştirmekten hoşlandığınız egzersizleri yapın. Dokunsal bir kişiyseniz, yeterince iyi hissetmediğiniz zamanlarda masaja gidin.

3. Eğlenceli hale getirin

İşitsel ipuçları aslında herkese uyuyor. Sonuçta kim egzersiz yaparken motive edici bir müzik dinlemek istemez ki? En sevdiğiniz şarkılardan oluşan ve farklı ruh hallerine ve zevklere hitap eden bir çalma listesi oluşturmak kesinlikle eyleme geçmenize yardımcı olacak.
Çünkü müzik dinlerden tecrübe edilen yoğun zevk, beynin ödül sisteminde hoşnut edici reaksiyonların ortaya çıkmasında rol oynayan bir nörotransmiter olan dopaminin salgılanmasını sağlar. Müzik dinlerken yaşadığını yoğun duygulanımlar, beyin tarafından yaratılan nörokimyasal bir süreçtir. Beynin bu etkisini masaya yaratan bir dizi araştırmacı (Brunel Üniversitesi, Londra), müziğin antrenman üzerindeki etkisini ele aldı. Araştırmacıların elde ettiği sonuçlara göre, yüksek ritimli müzik eşliğinde antrenman yapan kişilerin, egzersiz rutinlerini yüzde 15 oranında uzatabildikleri gözlemlendi. Müzik, spor salonu ortamını algılama şeklimizi değiştirebilen ve hem egzersiz performansımızda hem de hislerimizde önemli gelişimler doğurabilen, etkin bir psikolojik uyarandır.

4. Hazırlıklı olun

İnsanların planlarını yarıda bırakmalarının en büyük sebeplerinden biri doğru şekilde hazırlanmamış olmalarıdır.
Örnek vermek gerekirse, hafta için yiyeceklerinizi hazırlamakta başarısız olursanız, hazır yiyeceklerden kaçınmak için normalden daha fazla irade göstermeniz gerekecektir.
Aynı şey antrenmanlarınız için de geçerlidir. Antrenman planı yapıp spor salonu kıyafetlerinizi önceden hazırlamak antrenmanın en zor tarafıdır. Bu adımı tamamladığınız anda gerisi bir anda kolay gelmeye başlar. Eğer kıyafetlerinizi bir önceki geceden hazırlarsanız veya işten sonra eve değil doğrudan spora gitmek için çantanızı hazırlarsanız, antrenman saati gelince cayma şansınız daha düşük olacaktır.
Planlama ve hazırlık, işin düşünsel kısmını denklem dışında bırakacağından hem kendinize hem de motivasyonunuza bir iyilik yaparak, başarıya ulaşmak için önceden plan yapma alışkanlığından vazgeçmeyin.

5 "Neden?" sorusunun cevabını unutmayın

Amacınızı, iç motivasyonunuzun çıkış noktasını hatırlamak zor günlerin veya motivasyon seviyenizin taban yaptığı zamanların üstesinden gelmenize yardımcı olur. Amacınızı bulmak istiyorsanız kendinize şu soruları sorun: "Beni tetikleyen ne? En büyük arzum ne?" Bir amaca sahip olma hissi enerji, odaklanma gücü ve sabır verir. Bu yolculuğa çıkma nedeninizi kendinize hatırlatın ki hedefinize ulaşacak motivasyonu bulabilesiniz.

6 Değiştirin!

Yeni bir mücadeleye girilmek, solup gitmekte olan motivasyon seviyenizin canlanarak egzersizlerinizin ilgi çekici hale gelmesini sağlar. Eğer antrenmanlarınızı asacağınızdan eminseniz sınıf egzersizlerine kaydolun veya spor salonuna gitmek istemediğiniz günler iç mekân antrenmanlarının yerine birkaç eğlenceli dış mekân egzersizi koyun. Bu şekilde hem antrenmanınızı yapmış hem de yeni ve farklı bir şey deneyimlemiş olursunuz ki bunlar, motivasyonunuzu artırmak için oldukça ideal adımlardır.

7 İlerlemenizi izleyin

Antrenmanlarınızı takip etmeye başlayın. Bu yöntem yalnızca kendinize güvenmenizi sağlamakla kalmayacak, aynı zamanda yaptığınız egzersizlerin etkenliği ve daha da önemlisi kaydettiğiniz ilerleme hakkındaki gerçekleri gözlemlemenizi sağlayacak. Ne kadar hızlı geliştiğinizi görünce, ortaya koyduğunuz emeklerin sonuçsuz kalmadığını anlayacaksınız. Bu, en soğuk ve karanlık sabah ya da akşam saatlerinde bile hedeflerinize giden yolda çalışmaya devam etmeniz için ilham verecek.

8 Bir şey yapın

Eğer tüm diğer maddelerde başarısız olursanız, en azından bir şeyler yapın. Bir antrenmanı ekme dürtüsü hissettiğimizde çoğumuz bunu motivasyon eksikliğine yorarak hareketsiz kalmayı tercih eder. Ancak motivasyon ve eylem arasında kurulan bu bağlantı doğru değil. Çoğu insan hataya düşerek eylemden önce motivasyonun gelmesi gerektiğine, yani bir şey yapmadan önce mutlaka buna motive olmak gerektiğine inanıyor.

"Yanlış bir düşünceye kapılıp, bir eyleme geçmeden önce onu yapmak için motive olmanız gerektiği düşüncesine inanmayın. ***Hesaplanabilir her şey başarılabilir.***

Harekete geçin!

Olayın özü şu ki çoğu zaman motivasyondan önce eylem gelir.

Bunun nedeni, mevzu ister ayakkabı giymek, ister spor salonuna gitmek için arabayı çalıştırmak olsun; eylemin motivasyonu doğurduğu gerçeğidir. Eylem, anlar içinde ivme kazanır ve başladığınız şeyi devam ettirmek oldukça kolay hale gelir.
Çok satan kişisel gelişim kitabı yazarlarından Mark Manson, erteleme alışkanlığının üstesinden gelmek için "Bir Şeyler Yap" ilkesinin geliştirilmesi gerektiğini savunuyor. Sitesinde yayınladığı bir blog paylaşımında, Bir Şeyler Yap ilkesinin kökenini, eylemin hem motivasyonun nedeni hem de etkisi olduğu gerçeğinden adlığını açıklıyor. Bir kez küçük, basit bir eyleme geçtiğinizde içinizde büyümeye başlayan bir ivme hissedersiniz ve geri kalan her şey kolaylaşır. Bu konuda şu şekilde öneride bulunuyor: "Bir şey yapmak istiyorsanız, söz konusu eylemin en basit parçasıyla işe başlayın."

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

Yakaladılar ve yaşattılar!

13 yıldır düzenlenen Alaçatı Big Fish yarışmasında bu sene de heyecan dolu sahneler yaşandı. Columbia PFG Alaçatı Big Fish, 50 tekne ve 300'den fazla katılımcı ağırladı.

Yarışmacılar iki gün boyunca sabahın erken saatlerinde vira diyerek gün boyu büyük balık peşinde ter döktüler ve kıyasıya mücadele ettiler. Yarışma bitiminde marinaya dönen tekneler balıkları tartıya teslim ederken heyecan doruktaydı. En büyük balık kategorisinde birinciliği 104 kilogram, ikinciliği de 98,40 kilogram ağırlığında yakaladıkları balıklarla Shamu teknesi ve ekibi kazandı. Sinan Kuran, kızları Talya ve Kayra Kuran, Bora Özer, Alptuğ Önal, Murat Güsar ile Macid Akad'dan oluşan ekip, turnuvanın verdiği 4 bin TL değerindeki birincilik ve ikincilik ödülünü Bir Dilek Tut Derneği Türkiye'ye bağışlayarak turnuvanın en anlamlı işlerinden birine imza attı. Dernek, hayati tehlike taşıyan bir hastalıkla mücadele eden 3-18 yaş arası çocukların kalplerinde yaşattıkları dilekleri gerçeğe dönüştürüyor. Aynı zamanda, toplum içinde umut, dayanma gücü ve sevinç duygularını güçlendirmeyi amaçlıyor. Üçüncülüğü ise 87,75 kilogram ağırlığındaki balıkla Çikotya adlı tekne ile Yalçın Kulaklıoğlu, Uğur Ateş Koç, Vahap Kavlak ve Mehmet Öztoprak kazandı.

Turnuva ilgi çeken bir hassasiyet ise hiçbir balığa zarar vermeden yakala-bırak-yaşat üçlemesini ilke edinen tek turnuva olma özelliğini taşıyor. Bir miktar balık yakalanıp geri kalanların doğaya sağlıklı bir şekilde iade edilmesini teşvik etmek için herkese örnek oluyor. Bu hassasiyette "En Fazla Yakala Bırak" ödülünü Tornado adlı tekne ile yarışmaya katılan ve yakaladıkları 150 kilogram ağırlığındaki iki balığı doğaya geri bırakan Mahmut Özgener, Can Özgener, Cem Özgener, Ethen Çolak, Özdemir Kuran, İsmail Cider, Burhan Can ve Recep Can'ın oldu. "En Büyük Yakala Bırak" ödülünü ise Odin ekibi aldı. Halil Başpınar, Deniz Kılıçaslan, Bora Kulnar, Macid Akad'dan oluşan ekip 170 kilogram ağırlığındaki balığı denize bıraktı. Turnuva süresince de 21 adet toplamı bir tondan fazla balık "Yakala-Bırak-Yaşat" ilkesiyle yeniden denize salındı.

"Deniz ve Sahil Atıkları Çocuklarımızın Elinde Sanata Dönüşüyor" farkındalık projesi, denizi ve çevreyi desteklemeye bu yıl da devam etti. Geçen yıl Columbia PFG Alaçatı Big Fish Turnuvasında TED İzmir Koleji öğrencileri tarafından hem kıyı hem de sahil atıklarından tasarlanarak İstanbul, Ankara ve İzmir'in farklı lokasyonlarında farkındalık yaratmak adına sergilenen dev balık heykelinin ikincisi bu yılki Columbia PFG Alaçatı Big Fish Turnuvasında tasarlandı. Turnuvanın son günü açık arttırmayla satışa sunulan heykeli, turnuva sponsorlarından Furuno satın aldı ve geliri TED Vakfı'na bağışlandı.

TEKNO FİTNESS

Fitness teknolojisi son yıllarda büyük bir atağa geçti: YouTube vloggerları, giyilebilir teknoloji, akıllı telefon uygulamaları ve dahası her zaman fit (ve eğlenceli) bir hayat sürmeyi daha kolay hale getiriyor. Bunlar, modern teknolojinin fitness oyununun kurallarını değiştirme yöntemleri denilebilir.

Birçoğumuz için hem teknoloji hem de fitness günlük hayatımızın bir parçası olsa da bu ikisi aslında antrenman kaliteniz üzerinde muhteşem etkiler yaratabilir.

1 YOUTUBE

Hangimiz 80'lerin tuhaf aerobik videolarını izletip gülmekten kırılmadık ki? Hatta eski Jane Fonda kliplerini izleyip odanın içinde dört dönmüş bile olabilirsiniz. Ancak antrenman videoları o yıllardan günümüze o denli değişti ki artık evde egzersiz yapmak hem daha kolay hem de daha ucuz. Eğitmenlerin ve fitness vloggerları'nın artık kendi YouTube kanalları var. Üstelik bu kanallar üzerinden her türlü egzersizin tam versiyonlarını yayınlıyorlar. Tek ihtiyacınız internet bağlantısı!

2 #DEĞİŞİM

Her yeni araştırma, başkalarına hedeflerinizden ne kadar çok bahsederseniz, bu hedefleri gerçekleştirmeye aynı derece meyilli olduğunuzu gösteriyor. Tek yapmanız gereken epik başarısızlık korkusundan kurtulmak. Sosyal medya bu noktada hedeflerinizi ve kaydettiğiniz ilerlemeyi tüm dünyayla paylaşmayı daha kolay hale getirerek, olmak istediğiniz yere ulaşma konusunda daha çok sorumluluk almanızı sağlıyor. Gerçekçi olalım, kim iyi bir #değişimgünü fotoğrafının motive edici etkisini inkâr edebilir ki?

3 GİYİLEBİLİR TEKNOLOJİ

Kalp ritmi monitörü ve GPS ile donatılmış fitness aygıtları onlarca reyonu dolduruyor. Yani neredeyse her şey için bir aygıt mevcut. Kalp ritminizi görüntülemek, mesafe ölçümü yapmak, adımlarınızı saymak ve ilerleyişinizi takip etmek için giyilebilir aygıtlardan faydalanabilirsiniz. Tüm bu ürünlerin fiyatı yüksek olsa da böyle bir yatırım yapmak kesinlikle fayda sağlıyor. Kaydettiğiniz ilerlemeyi görmek ihtiyacınız olan motivasyonu sağlayacaktır.

4 BUNUN İÇİN DE BİR UYGULAMA VAR MI?

Tekrar ediyoruz, olasılıklar sonsuz. Fitness, beslenme, sağlık ve ruh sağlığı uygulamaları, hem bedeniniz hem de zihniniz için almanız gereken sorumlulukları üstlenmenizi sağlıyor. Yalnızca birkaç tanesini saymak gerekirse, yediklerinizi, antrenmanlarınızı, uykunuzu ve su tüketiminizi görüntüleyebileceğiniz uygulamalar mevcut. Bunlar hakkında en sevdiğimiz şey ise oyundan düşmemeniz için hedeflerinizi takip etme ve sürekli hatırlatmalarda bulunma yetenekleri.

5 YENİ MAKİNELER

Bu günlerde spor salonları da yüksek teknolojiye kucak açarak ekipmanlarında muhteşem değişiklikler yapıyor. Artık koşu bantlarında bulunan ekranlar sayesinde iç mekânda koşuyor olmanıza rağmen doğada koşuyormuş gibi hissedebiliyoruz. Bir saat boyunca boş bir duvara bakmaktan daha iyi! Elektrikli kas stimülasyonu egzersizi, vibrasyon platformları ve askı ekipmanları da fitness dünyasına dâhil oldular.

6 AKILLI KIYAFETLER

Son birkaç yıldır antrenman kıyafetleri de maksimum sonuçların elde edilebileceği büyük değişiklikler geçirdi. Artık sıcak ve kuru kalmanızı sağlayan ya da ihtiyaç duyduğunuzda serinleten, ter emen ileri teknoloji ürünü kumaşlar kullanılıyor. Ekstra mesafe koşmanızı sağlayan ayakkabılar ve nanoteknoloji ürünü oldukça hafif kıyafetler de mevcut.

8 MÜZİK

Spor salonuna girdiğinizde duymaya bir dakika bile dayanamadığınız bir müzik çaldıklarını fark etmekten daha kötüsü olamaz. İster spor salonunda olun, ister sahilde koşuda, akıllı MP3 çalarlar ve bu aletlerin sevdiğiniz her şarkıyı kayıt altında tutabilen geniş bellekleri, antrenman saatlerinizi tahmin edebileceğinizden daha faydalı hale getirirler. Çalışmalar gösterdi ki sevdiğiniz müziği dinlemek zaman içinde belirli bir şarkıyı yalnızca duysanız bile antrenman moduna girmenizi sağlayabilir. Bu da demek oluyor ki antrenman listenizi açtığınız anda, zihniniz değişime hazır hale gelir.

SÜRMEYE DEVAM

AZİMLİ BİR BİSİKLETÇİ MİSİNİZ? YAĞMURUN YOLUNUZA ENGEL OLMASINA İZİN VERMEYİN! MYCYCLING BİSİKLETÇİLERİN TÜM MEVSİMLERDE FİT KALMASINI SAĞLIYOR.

Güney Amerika'daki bisikletçilerin sayısında oldukça dikkat çekici bir artış yaşandı. Bu da demek oluyor ki koşu, fitness dünyasındaki beğenileri toplamanın yeni yolu olabilir. Kışın gelmesiyle birlikte soğuyan ve yağışa geçen hava ve aydınlık saatlerin kısalması nedeniyle düzenli bir antrenman rutinine bağlı kalmak zorlaşabilir.
Şimdiye kadar ilk kez gerçekleşen bir şeyden bahsetmek istiyoruz: Mycycling'in tanıttığı, beynin aynı anda birçok kas grubunu çalıştırırken tek tek kasları kontrol etme yeteneğini geliştiren yeni Technogym Neuromuscular Training teknolojisi.
Eğer bisiklet sürme konusunda ciddiyseniz kendinize hemen bir Mycycling aygıtı alıp bisikletinize takarak pedal üzerinde gerçekleştirdiğiniz her bir hareketi kontrol etmeye ve görüntülemeye başlayın. Eklemek isteriz ki görüntülenen verilerin hepsi yüksek bir doğruluğa sahip. Sonraki adımda Android ve iOS'ta mevcut olan Mycycling uygulamasını indirmelisiniz. Bu uygulama sayesinde evinizin konforunu terk etmeksizin antrenman testleri yapabilir, antrenman programlarını inceleyebilir, bisiklet rotalarına ve geri bildirimlere ulaşabilirsiniz. Pedallama ve duruş kalitenizi gerçek zamanda görüntüleyeceğinden yol üzerinden değişiklikler yapabilirsiniz.
Uygulama, Technogym Neuromuscular Training'i kullanarak mevcut fitness seviyenize ve fiziksel potansiyelinize uygun bir antrenman çizelgesi yaratır. Böylece siz güç ve direnç kazandıkça kendini günceller. Anaerobik eşiğinizi (laktik asidin temizlendiğinden daha hızlı bir şekilde kaslarda biriktiği seviye) sürekli kontrol ederek, açık bir yolda egzersiz yapıyor olmasanız bile performansınızı geliştirmenizi sağlar.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

ÇOK FAZLA HIIT

2014'ten beri fitness radarındaki yerini koruyan yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmandan vazgeçmenin zamanı mı geldi?

Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanın (HIIT) yakaladığı akıl almaz yükselişe çok az egzersiz erişebilir. HIIT kısa ve hoştur, kısa toparlanma periyotlarıyla, neredeyse maksimum seviyede gerçekleştirilmiş egzersiz molalarını birleştirir. Ayrıca HIIT'ın etkin olduğunu kanıtlayan bilimsel veriler de mevcuttur. Daha fazla ikna edilmeye mi ihtiyacınız var? Medicine & Science in Sports & Exercise dergisinde yayımlanan bir araştırma, haftada üç kez gerçekleştirilmek üzere sekiz haftalık HIIT antrenmanlarının, yavaş ve uzun mesafeli egzersizlere nazaran, aerobik fitness seviyesinde yüzde 10 daha fazla ilerlemeye imkân sağladığını göstermektedir.

Bilim insanları bu sonuçların elde edilmesinin nedeninin, yoğun aktivitelerin, güçlü enerji patlamalarına neden olarak çok fazla yağ yakan ve hızla kasılan kas liflerini çalıştırması olduğunu düşünüyor. HIIT'ın aynı zamanda "antrenman sonrası yağ yakma" etkisi de var. Bu etki, zorlu bir antrenman sonrasında, vücut oksijen stoğunu yenilemek için kalori yakıp, kasları laktattan temizler ve vücut ısısını dengelemeye çalışırken, spor yapanların enerji harcamaya devam etmesini sağlıyor. Yani net sonuç şu ki, HIIT egzersizleri kardiyovasküler sağlığı destekliyor ve hatta birkaç kilo vermenize de yardımcı oluyor.

> *HIIT ZORDUR VE ÇOK FAZLA ZİHİNSEL MOTİVASYON GEREKTİRİR Kİ AZİMLİ FITNESS SEVDALILARI BİLE ZAMAN İÇİNDE BU MOTİVASYONUN EKSİKLİĞİNİ TECRÜBE EDEBİLİR.”*

SAKATLIKLAR

HIIT'in etkin bir şekilde kilo vermeye ve aerobik seviyesinin artmasına yardımcı olduğu konusunda şüphemiz yok. Teoride muhteşem etkileri var. Ortama yoğun bir enerji yayan HIIT egzersizi sırasında harekete geçmemenin imkânı yok. Aslına bakarsanız sorun da tam burada başlıyor olabilir. Tıbbi konuşmak gerekirse, son zamanlarda çok fazla doku sakatlığıyla karşılaşılıyor, özellikle de alt bacak bölgesinde... Çoğunun nedeni, kişilerin devreler arasında kas-doku toparlanmasına yeterince vakit ayırmamış olmaları... Bunun arkasında, koşu ve zıplamayı da içeren, yüksek yoğunluklu HIIT egzersizleri var. Bu hareketler 'zemin reaksiyon kuvvetinin' (ayaklarınız yere vurduğunda vücudunuzun absorbe ettiği kuvvet) artmasına neden oluyor. Bitkin bir haldeyken yapılan yüksek yoğunluklu hareketler, doku ve kemik bağ dokusu sorunlarına neden oluyor.
Bu sakatlıklar, bir mola verilmesi gerektiğinin ve sonuç olarak da fitness seviyesinde düşüş yaşanacağının sinyali vererek egzersiz düşkünleri için bir kâbusa dönüşebilir. Asıl sorun, hızla fitness kazanmak isteyen acemi atletlerin kendilerini böyle bir antrenmanın içine atmaları. HIIT sürekli yapılacak bir antrenman türü değildir.
HIIT sınıflarında, aşırı kompleks hareketler (kettlebell swing ve the clean and press gibi) ağırlıklar eşliğinde yapılıyor. Bu durum, uzmanların "teknik çöküş" veya aşırı yük bindirilmiş kas dokusu dediği soruna yol açıyor. Hâlbuki kas dokusuna aşırı baskı ve yük uygulanmaması gerekiyor. Genellikle yorgun düşüp teknik çöküş yaşadığınızda, başka dokular ve kemik bağ dokusu sorunları da yaşarsınız.

AĞRI

İşin kötü tarafı, sakatlığın eşiğinde olduğunuzu anlamama ihtimalinizin olması. Birçok kişi bu tarz bir antrenmanla başa çıkabilir. Ancak kimileri de çıkamaz ve bu gerçek ne yazık ki hasar bir kez gerçekleştikten sonra anlaşılabilir. Endorfin patlaması yaşayan birçok kişi başlangıçta yalnızca hafif bir acı hissediyor. Fakat sonrasında eklemlerinde ağrı, şişme ve sertlik ortaya çıkabiliyor. Bir eklemde hasar görmüş bir dokunun bulunduğunun öncelikli işareti, eklemde şişlik oluşmasıdır.
Ayrıca fiziksel bir çöküş yaşamanız da psikolojik bir çöküşe girebilirsiniz. HIIT zordur ve çok fazla zihinsel motivasyon gerektirir ki azimli fitness sevdalıları bile zaman içinde bu motivasyonun eksikliğini tecrübe edebilir. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity dergisinde yayımlanan bir tartışmada uzmanlar, insanların bu antrenmanları dört gözle beklemediğini ve geri dönmeyi de istemediğini öne sürüyorlar.
Tüm bu tutarsız yaklaşımlar sonuçları etkileyebilir ve birçok kişiyi bu egzersizin faydaları hakkında kandırılmışlık hissiyle baş başa bırakabilir. O halde cevap ne olmalı? Araştırmacılar, HIIT egzersizlerinde yer almaktansa günlük egzersizlerle meşgul olmanın daha faydalı olabileceğini öne sürüyorlar. Diğer uzmanlarsa, HIIT egzersizlerinin haftada üç kereden fazla uygulanmadığı, daha dengeli bir yaklaşımın benimsenmesini öneriyor.

SONUÇ?

Olumsuz verilerin arttığı şu sıralar ön plana çıkan dedikodu, HIIT'in egzersiz dünyasındaki rolünün sona erdiği yönünde. Ancak American College of Sports Science tarafından 2014'ten beri en zirvedeki üç egzersizden biri olarak tanımlanan bir aktivitenin cazibesini kaybettiğine inanmak oldukça zor. Aslında Dünya Çapında Fitness Trendleri Anketi'nin 2019 sonuçlarına göre, HIIT hâlâ fitness tutkunları için ilk sırada geliyor. Anketin yazarlarına bakacak olursak, kısa süreli ama yüksek yoğunluklu egzersizler tüm dünyadaki popüleritesini koruyor zira insanlar sonuç odaklı bir yaklaşıma sahip.
HIIT kimi zaman kötü anılabilir ancak hızlı sonuçların peşindeyseniz ve bir yandan yağsız kas geliştirirken kilo vermek istiyorsanız HIIT'ten iyisi olamaz. Yanlış bir şekilde uygulanan HIIT egzersizlerinin zararlı etkilerini tecrübe etmiş kişiler bile bu egzersizin ortadan kaybolacağına inanmıyor. Bu da demek oluyor ki, yüksek ağırlık altında kompleks hareketleri yapmaya başlamadan önce tecrübe edinmeniz ve daha da önemlisi, HIIT egzersizleri arasında en az bir günlük mola vermeniz gerekiyor. Anlaştık mı?

GELECEK

HIIT bu yıl fitness radarımızdan çıkacak mı? Tabii ki hayır! Fakat HIIT'in 2020 yılında bir değişim geçireceğini tahmin ediyoruz. Yanlış şekilde uygulandıklarında ciddi bir sakatlık riski taşıyan squat ve burpee gibi yüksek etkili hareketlerden düşük etkili egzersizlere geçileceğini öngörüyoruz.
Yüksek yoğunluklu ama düşük etkili egzersizin yükselişine kesinlikle şahit olacağız. Yüksek yoğunluklu egzersizler uzun süredir popüler. Ancak eklemler ve dizler için sorun yaratabileceğinden bu etkilere neden olmadan kalp ritminin yükselmesi fikri etkili bir moda olacak.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

SPOR SALONU HEDEFLERİ

Her bir dakikanın işe yaramasını mı istiyorsunuz? Zaman kazandıran bu stratejiler sayesinde spor salonunda daha fazla mesafe kat edeceksiniz.

1. MAT ÜZERİNDE

Ter dökmeye hazır mısınız? Isınmadan antrenmana başlamayı düşünmeyin bile! Veriler gösteriyor ki yüzde 25'imiz antrenman öncesi ısınma ritüelini atlıyor. Ancak en iyi performansınızı göstermek istiyorsanız ısınma şart. İnsanlar, ısınma ve soğuma egzersizlerinin bir antrenman için ne kadar önemli olduğunu farkında değiller. Her antrenmandan önce dinamik esneme hareketleri yaparak bedeninizi nazikçe ısıtın ve hareket genişliğinizi artırın. Bu, karın kaslarınızın ısısını yükseltecek, beyin ile kaslar arasındaki iletişimi hızlandıracak, eklemleri esnetecek ve sizi hızla antrenman için hazır hale getirecek. Ayrıca antrenman sonrasında da esnemeyi unutmayın. Bu sayede sakatlık riskini de azaltırsınız.

2. AĞIRLIK KULLANIRKEN

Tek bir seferde birçok farklı kas grubunu çalıştırarak güç egzersizleri için harcadığınız zamanı azaltın. Birleşik hareketler (yani tek seferde birkaç kas grubunu birden çalıştıranlar) antrenman kalitesini artırır. Tek kası çalıştıran egzersizlerle vakit kaybetmek yerine deadlift, front squat ve push press gibi birleşik egzersizleri öğrenin. Bu hareketler vücuttaki her kas grubunu çalıştırır ve doğru yapıldıkları takdirde yağsız doku üretimini destekleyerek yağ yakımını sağlar. Bunlar, doğru uygulanmaları zaman alabilecek teknik hareketler olduğundan uzman yardımı almanızı öneriyoruz.

3. MAKİNE ÜZERİNDE

Leg press veya lat pulldown gibi direnç makineleri, hareketleri doğru bir formda gerçekleştirmenize yardımcı olsalar da hareketleri öylesine yaparsanız pek de fayda sağlamazlar. Elinizdekilerden en iyi faydayı almak için yaratıcı olun. Süper setler (belli bir kas grubunu çalıştıran bir egzersizden sonra karşıt kas grubunu çalıştıran hareketlere geçin) veya drop setler (kaslarınız yüksek bir ağırlığı kaldırmakta başarısız olduğunda hafif bir ağırlıkla seti devam ettirin) yapmaya çalışın. Son seçenek ise devreli egzersizler: Farklı kas gruplarını çalıştıran en az dört makine bulun ve hareketleri birbiri ardına gerçekleştirin. Emeğinizin karşılığını almak için yapmanız gereken konfor alanınızı terk etmek.

4. KARDİYO ALETİNDE

Koşu bandında saatler geçirmeyi seviyor musunuz? Kardiyo aletinde bolca vakit geçirmek size övünme hakkı verebilir. Ancak eğer bir direnç etkinliği için egzersiz yapıyorsanız iki saatlik aerobik çalışması pek de işinize yaramayacaktır. Antrenman kapasitenizin yüzde 50'sinden azını ortaya çıkaran bisiklet veya koşu bandı üzerinde saatlerinizi harcamayın! Aralıklı sprint yaparak yoğunluğu artırın ve yaratıcı olun. Elbette koşu bandında koşabilirsiniz ama neden elleriniz zeminde dağcı tırmanışını denemiyor veya makineyi en düşük ayarına getirip sabit bit squat yürüyüşü yapmıyorsunuz? Antrenmanlarımızda yaratıcı olursanız vücudunuzun ne kadar büyük bir hızla şekillenmeye başladığına şaşırabilirsiniz!

TEK KAS GRUBUNU ÇALIŞTIRAN HAREKETLER YERİNE DEADLIFT, FRONT SQUAT VE PUSH PRESS GİBİ BİRLEŞİK EGZERSİZLERİ ÖĞRENİN.

5. SINIF DERSİNDE

Grup egzersizleri fitness seviyenizi yükseltir ve eğitmen eşliğinde yapılan çalışmalar içinizdeki rekabetçi çocuğu dışarı çıkarır. Ancak eğer ne zaman bir grup dersinden çıksanız elinizden daha fazlasının gelebileceği düşüncesiyle mutsuz oluyorsanız, yaklaşımınızı yeniden gözden geçirmelisiniz. Ne tür bir gün geçirmiş olursanız olun, doğru bir düşünce yapısında olmalısınız. Eğer sınıfın en önünde durunca motive olanlardansanız hiç durmayın. Eğer sınıfta yeniyseniz bir adım geri çekilin zira en önde olmak göz korkutucu olabilir. Doğru yoğunlukta çalışıp çalışmadığınızı takip edebilmek için bir kalp ritim monitörü takabilirsiniz. Ve eğitmenin talimatlarına uyun, hızlanmanız gerektiği yerde yavaşlarsanız ya da bir tekrarı atlarsanız ancak kendinizi kandırmış olursunuz.

6. ÖZEL EĞİTMENİNİZLEYKEN

Vücudunuzu forma sokmak için özel bir eğitmene ihtiyacınız olduğunu mu düşünüyorsunuz? Harika! Veriler, uzmanlardan egzersiz tavsiyesi almak isteyenlerin daha başarılı olduğunu gösteriyor. Fakat kişisel antrenman hedeflerinizi ilerletmek niyetindeyseniz bir planınız olmalı. Bir özel eğitmenin uzmanlığından en iyi faydayı sağlayabilmek için her egzersiz öncesinde kişisel hedeflerinizi ortaya koymalısınız. Her seansa bir hedefle gitmeye çalışın. Mesela geçen haftadakinden daha fazla ağırlık kaldırmak isteyebilirsiniz. Eğer daha zorlu egzersizlere geçme niyetindeyseniz seans öncesinde mutlaka ısının.

7. SPOR SALONU KAFETERYASINDA

Egzersiz sonrası sağlıksız besinlere meylederek gösterdiğiniz tüm çabanın boşa gitmesine izin vermeyin. Eliniz bir paket cips veya çikolataya uzanmadan önce vücudunuzun toparlanmak için neye ihtiyacı olduğunu düşünün. Egzersizden en iyi faydayı sağlamak için antrenman sonrası doğru besinlerle enerji depolamak oldukça önemlidir. Vücudunuzun kendisini toparlayabilmesi için protein ve karbonhidrat karışımı, besleyici bir öğünle beslenmelisiniz. Yeterince su içtiğinizden emin olun ve shakelerin içinde çok fazla şeker bulunabileceğini aklınızdan çıkarmayın.

8. YOĞUN SAATLERDE

Spor salonunda aletlerin başında sıra beklemeye dayanamayanlardan mısınız? Yoğun saatlerde bu sıra daha da uzayabilir. Ama sıraya girip aletin boşalmasını beklemektense tüm antrenmanınızı tek bir aletin etrafında planlayabilirsiniz. Barbell gibi bir aletle egzersiz yapıyorsanız beklemek zorunda kalmazsınız. Hareketler arasında ne kadar az bekleme süresi olursa egzersizinizin kardiyo etkisi ve yağ yakma kapasitesi aynı oranda artar. Veya kullanmak istediğiniz alet doluysa egzersize hazırlık yapabilirsiniz. Leg press mi yapmak istiyorsunuz? Dumbbell squat ile başlayın. Barbell deadlift yerine kettlebell deadlift de yapabilirsiniz.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

Olivia Mecit'ten mükemmel fiziğin formülü

Bikini-fitness vücut şampiyonu Olivia Mecit kadınların merak ettiği birçok konuya röportajımızda açıklık getirdi...

RÖPORTAJ: ÖZLEM SUCU
FOTOĞRAF: UĞUR UTKU SEZER

Vücut geliştirme sporuna nasıl başladınız?
Spor hayatımın içinde hep vardı. Müsabık olarak bu sporu yapmaya karar verdiğim an, eşimi ilk yarışmasında podyumda izlediğim andı. Ben de yarışmak istiyorum dedim ve o günden sonra yarışmacı olarak devam ediyorum.

Haftanın kaç saati antrenman yapıyorsunuz?
Haftanın 6 günü ağırlık antrenmanı yapıyorum. Ağırlık antrenman sürem 45-60 dakika civarı sürer. Haftanın 7 günü de sabahları aç karınla 60 dakika kardiyo yapıyorum.
Bu işte beslenmenin önemi nedir? Protein tozu kullanıyor musunuz?
Sağlıklı beslenme, yeterli ve dengeli beslenmedir. Tabii ki şunu unutmamak gerekir ki sağlıklı beslenme tek başına yeterli değil. Doğru şekilde hareket edebilmemiz ve spor yapmamız da gerekiyor. Özellikle spor yapan insanlarda gelişim ve toparlanma için beslenme olmazsa olmazlardandır. Ben de beslenmeme önem veririm ama bunun kişiye özel olduğuna inanırım. Benim için doğru olan bir beslenme, başka bir sporcuya aynı şekilde etkili olmayabilir. Burada gelişen ve değişen bir yapı olan kasta devrede olduğundan, yarışma zamanındaki ile normal zamandaki beslenmem değişiklik gösteriyor. Vücudumuzu oluşturan hücrelerin düzenli ve dengeli çalışması için besin öğelerinden (yağlar, karbonhidratlar, proteinler, vitaminler ve minerallerden) yeterli miktarda almalıyız. Vücudumuzun tüm besin maddelerine ihtiyacı var. Tek taraflı beslenmek yani sadece protein veya karbonhidratla beslenmek bence doğru değil. Ben özellikle yarışmaya hazırlanırken ek gıda olarak antrenman öncesi kreatin, antrenman sonrası glutamin ve bcaa kullanmayı tercih ediyorum.

Sizce mükemmel fiziğin formülü nedir?
Disiplin çok önemli. Ayrıca doğru beslenmek, doğru bir antrenman programı ve yeterince dinlenmek. Bu üç şeyi doğru yaparsanız ve vazgeçmezseniz sonuç arzu ettiğiniz forma ulaşmak olacaktır. Dinlenmek de bu sürecin önemli parçalarından biridir. 7-8 saatlik bir uyku olmadan vücudunuzun kendini toparlaması zorlaşır. Protein tozunu ara sıra kullanıyorum ama bcaa ve glutamin düzenli olarak kullandığım supplementler.

Fazla kaslanmak, estetik açıdan kadınların korkulu rüyası. Bu konu hakkında ne düşünüyorsunuz?
"Ben fazla kaslanmak istemiyorum" hala sıklıkla duyduğum bir cümle. Kaslanmak ciddi bir emek ve sabır isteyen bir durumdur. Özellikle kadınlar için kaslanmak hiçte kolay bir şey değil. Erkeklere kıyasla kadın vücudundaki yağ oranı fazladır ve biz kadınlarda testosteron miktarı erkeğe kıyasla oldukça düşüktür. O yüzden korkmasınlar, isteseler de aşırı kaslanmak mümkün olmayacaktır. Rahatça antrenman yapsınlar, ağırlık kaldırmaktan korkmasınlar. Onların gördüğü aşırı spor yapan kadın sporcular, o form için büyük çabalar sarf ediyorlar. Ben kategori olarak bikini fitness'da yarışıyorum ve formum kadınlar tarafından oldukça beğeniliyor.

> *"Mükemmel fizik için disiplin çok önemli. Ayrıca doğru beslenmek, doğru bir antrenman programı ve yeterince dinlenmek. Bu üç şeyi doğru yaparsanız ve vazgeçmezseniz sonuç arzu ettiğiniz forma ulaşmak olacaktır.*

Eşinizle aynı mesleği yapıyorsunuz. Bunun avantajları nedir?
Eşimle 16 yıl önce bir düğünde tanıştık. Yani bu spor sayesinde değil ama bu spor ilişkimizin önemli harçlarından biri. Yapılan araştırmalar, partnerlerin birlikte spor yapmasının performans üzerinde gözle görülür yarar sağladığını ortaya koyuyor. Aramızda her zaman tatlı bir rekabet var. Ayrıca birbirimizi çok iyi anlayabiliyoruz ve destek olabiliyoruz. Yarışmalarda backstage'de eşimle ve çocuklarımla birlikte olmak, ailecek bir arada olmak çok keyif aldığım bir durum. Bu sporda devamlılığı sağlayacak motivasyon önemli. Birbirimizden aldığımız destek bunu mümkün kılıyor.

RÖPORTAJ: ÖZLEM SUCU
FOTOĞRAF: UĞUR UTKU SEZER
MODA EDİTÖRÜ: BEDİRHAN TAŞÇI
MODA EDİTÖRÜ ASİSTANI: ÖVGÜ ÇOBAN
SAÇ: EMRE ALTIN
MAKYAJ: ERDEM ŞAHANLI

BRA: Academia / Beymen
KEMER: Twist
PANTALON: ZemZem Atelier

EFSANE

AYŞE HATUN ÖNAL

Modelliği dolu dolu yaşayan ve çıkardığı her şarkıyla hit olan Ayşe Hatun Önal hakkında bilinmeyenleri samimi bir şekilde Women's Fitness'a özel olarak anlattı.

TSHİRT: Puma x Karl Lagerfeld
EŞOFMAN ALTİ: Adidas Orginals
AYAKKABI: Adidas
ÜST: CultForm

Düzenli olarak yıllardır pilates yapıyorum. Birkaç sene yoğun olarak dans ettim. Streching yapmayı çok seviyorum vücudumu çok rahatlatıyor.

Modellik kariyerinden şarkıcılığa nasıl geçiş yaptınız?

Şarkıcılık kariyerim, bir kız arkadaşımın 'Ayşe'ye albüm yapacağız' basın açıklamasıyla başladı. Ondan sonra baya uzun bir süre 'Ayşe şarkı yapıyor' diye konuşuldu. Musiki cemiyetine gidiyordum, enstrüman çalmaya çalışıyordum. Lise yıllarında beste yapıyordum, onları bazı plak şirketlerine yolluyordum. Yani müzikle olan geçmişim modellikten öncesine dayanıyor. Modelliği bir basamak gibi kullanmışım ama bunu bilinçli yapmadım. Belki de hayatın planı böyleydi. 1999 Miss Turkey Güzeli seçildikten sonra üç yıl aktif modellik yaptım. 2003'te yani çok kısa bir süre sonra 'Çeksene Elini'yi çıkardım. Modelliği dolu dolu yaptığım için insanlara uzun bir süre gibi geliyor. İyi ki de albüm yapmışım.

Tüm şarkılarınız hit oldu. Sizi diğer şarkıcılardan farklı kılan bir özellik var. Sırrınız nedir?

Çok çalışıyoruz, bu başarılar bize gökten armut ile düşmüyor. Bazen hazır gelen şarkılarda oluyor ama biz kendi içimizde doğru bir tarzı olsun istediğimiz için baya bir emek veriyoruz. İyi bir ekiple çalışmak çok önemli. Galiba hep doğru insanlarla çalıştım; şarkılarımın hit olmasında bunun çok büyük etkisi var, tek başıma yapabileceğim bir şey değil. Arkasında iyi bir ekibin olması artık kader mi yoksa kısmet mi bilemiyorum. Sırrım: Işığım ya da çok çalışmamız olabilir.

'Efsane' şarkınızla yine çıkıştasınız. Her yerde duymaya başladık. İyi şarkı seçmek sizin işiniz diyebilir miyiz? Bunun hikayesi nedir?

Şuanda tüm radyo ve televizyonlarda en çok çalınanlarda bir numara olduk. Bu şarkının hikayesi çok enteresan; Fikri ile çalışmak istiyordum, ortak bir arkadaşımız onunla çalışmaya başlamıştı. Bir gün Ufuk'u aradım (Ufuk Kevser 'Efsane' şarkısının aranjörü) ve dedim ki; Fikri ile çalışmaya başlamışsınız, kalemini çok beğeniyorum, yeni jenerasyonda en beğendiğim isimlerdendir. Mutlaka bir şarkı istiyorum kendisinden dedim. Biz sana bir şarkı hazırladık zaten dedi. Bazı şeyler herhalde kader kısmet...

ÜST: Les Benjamins
BRA: Academia / Beymen
TAYT: Nike
ELDİVEN: Puma

Kaderci misiniz?
Vallahi onu tam çözemedim. Özgür irademizle her şeye müdahale ediyor muyuz yoksa öyle mi zannediyoruz, yazılmışı mı oynuyoruz? Bilemiyorum.

Sizin farklı bir çizginiz var. Türkiye'de farklı tarzda müzik yapmak biraz cesaret gerektiriyor değil mi?
Evet, kesinlikle. Risk alıyorsunuz tabii risk almak da cesaret işi. Müziği o kadar çok seviyorum ki; o riski severek alıyorum. Bir de dinlediğim işlere yakın şeyler olmasını istiyorum. Piyasanın o an çerçevesinin içinde garanti olan işlerden yürümektense her zaman kendi zevk aldığım işleri yapmak tercihim oluyor. Bu da bir risk doğru ama gençlere güveniyorum.

Yeni nesil rap müziği nasıl buluyorsunuz, bununa ilgili bir çalışma sizden de gelir mi?
Çok iyi buluyorum çünkü pop çok sıkıcı. Özellikle Türkçe pop çok sıkıcı ve klişeleşti. Poptan çok, başka türlerle birleşmiş vaziyette (genelde pop fantezi-pop arabesk). Esasında sağlam ve düzgün pop yapan birkaç kişi var . Hip hop yapan gençlerin hepsini beğeniyorum ve başarılı buluyorum. Enteresan bir şarkı çıkarsa düet yapabilirim, şarkısına bağlı. Seneler önce Ege Çubukçu ile yapmıştık.

Efsane klibinizden bahseder misiniz?
Bu klipte İdil Dizdar ve Sait Dağdeviren ile çalıştık. Benim için yeni bir ekip oldu. Şişli metrosunda 3,5 saatte çektik. Sadece o kadar vaktimiz vardı, seferler durduğunda çekebilecektik. Kısa bir sürede efsane bir klip çektik. Mesela geçen sene çektiğim 'Dur dünyam' klibini Karadeniz'de 3 günde çekmiştik. 'Olay' klibini Los Angeles Burning Man civarında neredeyse bir haftada çektik. O yüzden en kısa sürede çektiğimiz klip bu oldu, kısa sürede güzel bir iş çıkardık. 50 kişilik oyuncu ekibimize, 10 dansçı eşlik etti.

Piyasadaki arkadaşlarınızdan destek var mı yoksa daha çok köstek mi oluyorlar?
Gördüğün gibi çalışma yapmak istediğim insanlarla çalışıyorum. Tam tersi çok destek görüyorum. Zaten herhangi birinin köstek olabileceği bir pozisyonda değilim. Bir önceki şarkımı Mabel'den aldım, şimdi Fikri'den aldım. Çalışmak istediğim herkesle çalışıyorum. Bu anlamda kendimi şanslı buluyorum, şükürler olsun. Kimsenin köstek olacağını zannetmiyorum zaten ona gücü yeteceğini de düşünmüyorum. Şundan dolayı; modellik zamanlarında ilk işimi kendim finanse ettiğim için o yüzden her zaman özgür oldum (şarkı, klip gibi). Birilerinin önüne geçebilecek işler çıkartmadım. Bir radyoyu arayıp da 'şu kızın şu şarkısını çalma!' dediğinde millet güler diye düşünüyorum. Kimsenin öyle bir şey düşüneceğini zannetmiyorum. Bütün radyocu arkadaşlarımdan da hep olumlu yönde çok güzel eleştiriler aldım. Her defasında farklı bir şeyler ortaya koymaya çalıştığım için ve bu çabamda karşı tarafa geçtiği için tam tersine hep destek görüyorum.

Ayşe Hatun Önal birçok kişiye göre cool, seksi, güzel ve bazen de soğuk bir kadın. Siz kendinizi nasıl buluyorsunuz?
Aynı yansıttığım gibi bazen seksi bazen hiç değilim. Artık yaş ilerledi!

Zamansız bir kadınsınız. Kendinize nasıl bakıyorsunuz, birçok kadına ilham olacak güzellik ritüellerinizden bahseder misiniz?
Teşekkür ederim. Kimse zamansız olamaz, zamana uyuyoruz daha doğrusu. Yüzüme sadece pişik kremi sürüyorum başka bir şey sürmüyorum. Bakım falan çok iğrenç şeyler! Estetiğe karşı değilim. Mezoterapi ve scarlet yaptırıyorum.

Sporla aranız nasıl, en çok hangi aktivitelerden zevk alırsınız?
Dönem dönem değişiyor. Bazen çok sık salona gidip ağırlık antrenmanları yapıyorum bazen sadece açık havada yürüyüşle geçiştiriyorum. Bende biraz hiperaktiflik var. O yüzden doktorum açık havada yürüyüş ya da yüzme tavsiye etti.
Sporun her türlüsüyle ilgilendim. 1,5 yıl Kendo yaptım. Kick box yaptım. Tenis oynadım. Yoga yaptım. Sıkılgan bir yapım olduğu için sürekli değiştiriyorum. Bir de hepsi farklı kas gruplarını çalıştırdığı için değiştirmek gerekiyor. Düzenli olarak yıllardır pilates yapıyorum.
Birkaç sene yoğun olarak dans ettim. Streching yapmayı çok seviyorum, vücudumu çok rahatlatıyor. Şu son sene sporla ilgili tembellik yaptığım bir yıl oldu. Amerika'dan gelen bir dans eğitmenim vardı. Kendisiyle 3 yıl dans ettik. Allah'tan o gitti ve kilo alabildim. Disiplini biraz farklı olduğu için açıkçası çok yoruluyordum. Ama spor yapmayı çok seviyorum tekrardan yoğun olarak yapmaya başlayacağım.

Olmazsa olmazınız nedir?
Siyah taytım.

Fazla özgürlüğüne düşkün birisiniz (aile hayatınızla ilgili yaptığınız bir röportajdan okudum). Ataerkil bir toplumda yaşadığımız için hayatınızda bunun dezavantajlarınız gördünüz mü?
Niye fazla olsun, özgürlüğün fazlası olur mu? Aslında dördüncü çocuk olduğum için benimle fazla uğraşmak istememişler, o yüzden oradan yırttım. Biz de anaerkildi. Aile önemli, toplumun ne olduğu çok fazla önemli değil. Ailede kadın söz sahibiyse toplumun ne dediğinin çok bir önemi yok.

Son zamanlarda hep iş hayatınızla gündemdesiniz. Merak ediyoruz, Ayşe Hatun Önal aşık olursa nasıl bir kadın olur, yuva kurmaya sıcak bakar mı?
Şu ara özel hayatımda konuşacağım bir şey yok. Bütün hayatım iş. Aşık olursam nasıl bir kadın olurum hiç bilmiyorum karşı tarafa sormak lazım diyeyim. Herhalde herkes gibi oluyorum. Evlilik; kader, kısmet!

Son olarak, hayata geçirmediğiniz ve gerçekleştirmek istediğiniz hayallerinizden bahseder misiniz?
Artık hayal kurmuyorum galiba... Aslında kendim bir klip çekmek istiyorum. Bir sonraki klibi becerebilirsem Allah'ın izniyle ben çekeceğim.

Yüzüme sadece pişik kremi sürüyorum başka bir şey sürmüyorum. Bakım falan çok iğrenç şeyler!

BRA: Reebok
TAYT: Alexander Wang
HIRKA: Adidas

Karşınızda Apple Watch Series 5

Akıllı saat modelleri içerisinde en çok tercih edilen marka olan Apple Watch, bu sene yeni modelleriyle yine gönlümüzü fethediyor. Apple Watch Series 5 olarak piyasada yerini alan bu yeni modeli, hadi gelin daha yakından tanıyalım...

Apple Watch Series 5 Tasarımı

Apple Watch Series 4 modelinde kullanılan tasarıma benzer bir tasarım karşımıza çıkıyor. Yine ekran kısmında geniş bir ekranın kullanıldığı tasarım öne çıkıyor. Bu modelde de çerçevesiz bir yapı söz konusu. Kare şeklinde bir tasarım yapısını devam ettiren yeni akıllı saat modelinde, kasa malzemesi kısmında ise yüzde 100 dönüştürülebilir alüminyum kullanılmış. Tamamen geri dönüştürülebilir alüminyum kullanılan akıllı saat, 7000 serisi alüminyum malzemesinden üretilmiş durumda. Tanıtım sırasında Apple ilginç bir bilgi vermişti. Bu materyalin iPhone XR üretim sürecinden geri dönüşüm sonucu elde edildiği açıklandı. Yani malzeme kalitesi aynı. Yine kayışlar kısmında da özelleştirilebilir seçenekler sunulduğunu eklemek gerekiyor. Saatin kayışları için çok fazla seçenek var. Kendinize göre kayış değişikliği yapmanız mümkün.

Apple Watch Series 5 Ekran Özellikleri

Yeni akıllı saat modelinin ekran özelliklerine gelecek olursak kavisli yan kenarlar, genel olarak ekran alanının oldukça gösterişli durmasını sağlıyor. LTPO OLED ekranların kullanıldığı akıllı saat modelinin ekran çözünürlüğü ise 368 X 448 piksel ile öne çıkıyor. Force Touch ve sürekli açık ekran özelliğine sahip olan akıllı saat, cam kısmında da Ion-X cam kullanıyor.

Apple Watch Series 5 Teknik Özellikler

Yenilenmiş işlemci modeli olan Apple S5 işlemcilerini kullanan Apple Watch Series 5, 64 bit mimari ile dikkat çekiyor. 2 çekirdekli işlemcinin yanında 32 GB depolama alanı sunuyor. Pil konusunda ise 18 saat kullanım ömrü sunuyor. Zaten işletim sistemini söylemeye bile gerek yok. Yeni akıllı saat watchOS 6 işletim sistemiyle beraber geliyor.

Apple Watch Series 5 Özellikler

Kalp Atış Hızı Kontrolü: Apple Watch Series 5 akıllı saat modelinin en başarılı özelliklerinin başında kalp atış hızı izleme özelliği geliyor. Kalbinizin performansını gün boyunca takip eden akıllı saat, dilediğiniz an kalp ritminizi kontrol etmenize izin veriyor. Hatta kalp atış hızınız anormal bir şekilde arttığı zaman ya da tersi olarak anormal bir şekilde yavaşladığı zaman saat sizi uyarıyor. Bunun için özel bir uygulamaya sahip olan akıllı saat, bu uygulama üzerinden anlık olarak kalp ritminizi kontrol etmenizi de sağlıyor.

Ses Seviyesi Kontrolü: Apple Watch Series 5 içerisinde yer alan ses sensörleri, sürekli olarak çevredeki sesleri ölçüyor. Yüksek sesli bir ortama girdiğiniz zaman, saat bu ortamdan ayrılmanız gerektiği konusunda sizi uyarıyor. Aynı zamanda evrensel verilere göre de gürültü uyarısı yapıyor.

Nefes Kontrol Özelliği: Nefes uygulaması üzerinden, nefes egzersizleri yapmanıza izin veren akıllı saat, nefes egzersizleriyle rahatlamanıza ve nefesinizi düzene bindirmenize yardımcı oluyor. İsterseniz nefes uygulamasını saatinizin kadranına ekleyerek istediğiniz an ulaşmanız da mümkün.

Düşme Algılama: Geçen sene tanıtılan akıllı saat modelinde olduğu gibi bu modelde de acil düşme uyarısı bulunuyor. Sert bir şekilde düştüğünüzü algılayan akıllı saat, düşme sonrasında 60 saniye kadar tepki vermezseniz doğrudan acil durum numaralarına çağrı gönderiyor. Aramanın ardından, daha önceden belirlediğiniz acil durum kişilerinize konum gönderiliyor.

Acil SOS: Ülkemizde de kullanılmaya başlayan Acil SOS özelliği, yardım için arama yapamayacak durumda olduğunuz zaman en büyük yardımcınız oluyor. Acil durumlarda doğrudan 112'yi aramanız sağlanıyor.

Aktif Antrenman Takibi: Her Apple Watch modelinde olduğu gibi Apple Watch Series 5 akıllı saat modelinde de başarılı bir aktivite takibi sistemi var. Saat; yoga, yüzme, yürüme, bisiklet, yüksek yoğunluklu antrenman gibi tüm aktiviteleri algılayabiliyor. Ayrıca akıllı saat içerisinde tekerlekli sandalye kullananlar için özel olarak sunulmuş olan iki adet antrenman programı bulunuyor.

Detaylı Bilgilendirme Ekranı: Yeni ara yüzler antrenmanlar için de özelleştirilmiş durumda. Artık aktivitelerinizi kolayca ana ekran üzerinden takip edebiliyorsunuz. Bunun için gelişmiş ara yüzleri kullanmak mümkün.

Yüzme Ölçümü: Apple Watch Series 5'in yüzme takip uygulamasının da oldukça başarılı olduğunu belirtmek gerekiyor. Yüzme takibi için saatin 50 metreye kadar suya dayanıklı olarak tasarlandığı görülüyor. Havuzda veya açık denizde yüzme antrenmanı yapabiliyorsunuz. Açık denizde yapılan antrenmanlar için GPS harita takibi özelliği de bulunuyor.

Hedef ve Tempo Uyarıları: Her zaman sizi bir öncekinden daha iyi bir antrenman yapmanız için motive ediyor. Tempo hatırlatıcı ile saat hedeflerinizin sürekli bir adım ötesine çıkmanızı sağlıyor.

Yükseklik Ölçümü: Apple Watch yükseklik ölçümü de yapabiliyor. Yükseklik ölçümü özelliği sayesinde, saat dağcılık ve tırmanmayı da bir aktivite olarak algılıyor ve olduğunuz yükseklik konusunda bilgi verebiliyor.

Ekipmanlarla Eşleştirme: Tek bir dokunuşla beraber akıllı saatinizin spor ekipmanlarınız ile eşleşmesi mümkün. Özel ekipmanlarla eşleşebilen akıllı saat, böylece aktivitelerde daha detaylı veriler elde etmenizi sağlıyor.

Apple Music Desteği: Akıllı saatinizin artık Apple Music uygulamasını da öne çıkardığını söylemek gerekiyor. Apple Music uygulamasını doğrudan akıllı saatinizle beraber kullanabiliyorsunuz.

Herkes için bir **Apple**

Bu yılbaşı sizde sevdiklerinize birbirinden güzel ve özel geniş ürün gamı ile herkesin beğenisini toplayan Apple ürünlerinden birini hediye edin.

iPhone 11

Mor, yeşil, sarı, siyah, beyaz ve PRODUCT (RED) seçeneklerinden oluşan göz alıcı altı yeni renkle yılbaşınıza renk katıyor. En iyi anılarınızı kaydetmeye hazır iPhone 11, yepyeni Ultra Geniş ve Geniş kameralarıyla bir akıllı telefondaki en yüksek kaliteli videoları üretiyor. Gece modu ile loş ışıkta çekilen fotoğraflar için büyük iyileştirmeler sunuyor. Portre modu ile insanların, evcil hayvanların, eşyaların ve daha fazlasının portrelerini çekiyor. Tüm gün süren olağanüstü pil ömrü ile iPhone 11 yılbaşının tüm eğlencesine hazır.

iPhone 11 Pro & Phone 11 Pro Max

Göz alıcı yeni gece yeşili dahil dört renk seçeneği bulunan iPhone 11 Pro ve iPhone 11 Pro Max geçtiğimiz modellere göre dört ve beş saat daha fazla pil ömrü ile bir iPhone'daki en uzun pil ömrü ile bu yılbaşı döneminde en yoğun günlere bile dayanacak şekilde tasarlandı. Ultra Geniş, Geniş ve Telefoto kameraya sahip yeni üçlü kamera sistemi, hem ailenizle hem de arkadaşlarınızla efsanevi grup fotoğrafları çekmek için ideal. Gece modu ise loş ışıkta çekilen fotoğraflar için tamamen yenilendi.

Smart Battery Case

Yılbaşı alışverişi listenize, piyasaya yeni sunulan iPhone için Smart Battery Case'leri ekleyebilirsiniz. Bu yılbaşı sezonunda hediye paketinden çıkan yeni Smart Battery Case'ler, telefonunu elinden bırakamayanları, internet üzerinden film izlemekten vazgeçemeyenleri ve sürekli seyahat eden gezginleri çok sevindirerek onlara iPhone 11, iPhone 11 Pro ve iPhone 11 Pro Max'lerinde yüzde 50'ye kadar daha uzun pil ömrünün keyfini yaşatacak.

AirPods Pro

İkonik AirPods ailesinin en yeni üyesi ve sizin ailenizdeki herkes için de mükemmel bir hediye seçeneği. Aktif Gürültü Engelleme, Şeffaf Modu ve çığır açan yepyeni bir tasarıma sahip olan AirPods Pro, sevdiğiniz şarkıları dinleme, telefon aramaları yapma, TV programları ya da filmleri izleme, oyun oynama ve Siri ile etkileşim kurma biçiminizi yeniden tanımlıyor. Her bir kulaklık, etkileyici sesler için üstün yalıtım sağlayan üç farklı boyda yumuşak ve esnek silikon kulaklık uçları ile sunuluyor. En zorlu antrenmanlar için bile uygun olan AirPods Pro, tere ve suya dayanıklı tasarıma sahip.

AirPods

Müzikseverlerden spor salonu müdavimlerine kadar herkes için ideal bir hediye. İkonik bir tasarıma sahip olan dünyanın en popüler kulaklığı; tek dokunuşla kolay kurulum, kullanımı kolay denetimler ve kristal berraklığında ses performansıyla ister oyun oynarken ister müzik ya da podcast dinlerken her zaman olağanüstü bir ses deneyimi yaşamanızı sağlıyor.

iPad

Yeni yedinci nesil iPad öğrenciler, çocuklar ve aileler için yılbaşı döneminin baş tacı olacak. Apple'ın en popüler ve en uygun fiyatlı iPad modeli (2499 TL'den başlayan fiyatlarla) şimdi çok yönlü kullanım özellikleri için daha büyük 10.2 inç Retina ekran, tüm gün süren olağanüstü pil ömrü, Apple Pencil desteği ve ilk kez tam boy Smart Keyboard desteği ile sunuluyor. Yeni iPad, iPadOS ile çalışacak şekilde geliştirildi. Güçlü ve yeni bir işletim sistemi olan iPadOS, multitasking ve belge yönetimi için kolay yolların yanı sıra yıla harika bir başlangıç yapmanızı sağlayacak üretkenlik özellikleri de sunuyor.

MacBook Air

Dünyanın en sevilen dizüstü bilgisayarı. Göz alıcı 13 inç Retina ekran, Touch ID, en yeni işlemciler ve tüm gün süren pil ömrü ile zarif bir tasarıma sahip olan model, yüzde 100 geri dönüştürülebilir alüminyumdan üretildi. Üstelik üç harika renk seçeneğiyle sunuluyor: Altın, Gümüş ve Uzay Grisi. Kusursuz bir gezinme deneyimi için Force Touch trackpad'e sahip olan MacBook Air, hızlı günlük performans, FaceTime aramaları için geniş stereo ses, keyfini çıkaracağınız filmler ve TV programları, hızlı veri aktarımı ve yaptığınız her şeyde gelişmiş güvenlik özellikleri ile gittiğiniz her yere yanında taşımanız için ideal bir dizüstü bilgisayar.

Apple TV 4K

4K çözünürlük, DolbyVision, HDR10 ve ekrandaki aksiyona inanılmaz derecede etkileyici sesler katan Dolby Atmos ile bu yılbaşı döneminde tam anlamıyla sinematik bir deneyimi oturma odanıza taşıyor. Apple TV uygulaması ile satın alabileceğiniz ya da kiralayabileceğiniz binlerce filme tek yerden ulaşabilir ve iPhone, iPad ya da Mac'inizde başladığınız bir filmi Apple TV'de kaldığınız yerden izlemeye devam edersiniz.

iPod Touch

Hayatınızdaki müzikseverler ve oyuncular için mükemmel bir hediye. 256 GB depolama alanı ile şimdi her zamankinden daha fazla şarkı dinleyebilirler. Yeni A10 Fusion çip ile oyunlarda daha akıcı ve gerçekçi görüntüler sunan iPod touch, yılbaşı tatilinde oturma odanızın rahatlığında oyun oynamak için ideal bir seçim. Ve Grup FaceTime özelliği, aynı anda 32 kişiyle bağlantı kurabilmenizi sağlıyor.

İstanbul'da son dönemde açılan en kapsamlı fitness & spa merkezi!

Doubletree By Hilton İstanbul Topkapı Oteli, içerisinde 3500 metrekarelik bir alanda günün teknolojik spor ve spa trendlerini içine alan modern bir merkez.

Rose Spa & Fitness'ta sizleri neler bekliyor?

- Hedef kitlelere özel üst kalite son teknolojiye sahip makina ve ekipman donanımları
- Doğayla barışık anti-alerjik ürünler ve malzeme kullanımı
- Geniş hizmet yelpazesi, bakım & program ve ritüelleri
- Alanlarında profesyonel ve deneyimli eğitmenler
- Periyodik olarak eğitim alan satış ve misafir ilişkileri ekibi ama en önemlisi güler yüzlü ve samimi hizmet anlayışı...

Fitness bölümünde kardiyo egzersiz alanları, ağırlıklı istasyon çalışmaları bölümü, grup egzersiz stüdyoları, reformer stüdyo, masa tenisi, kick box ringi ve boks egzersizleri belli başlı hizmetleri arasında yer alıyor. Kalp kasını kuvvetlendiren antrenman şiddeti ayarlanabilen form grafiği yükselten kardiyovasküler sistem egzersiz aletlerini ve bütün omuriliğe destek olan kas gruplarını ayrı ayrı çalıştırabilme imkanı veren ekipmanları eğitmen eşliğinde kullanabilme hizmeti sunuyor. Aynı zamanda grup dersleri olarak pilates crunch, streching, metCon, spinning, yoga ve aqua gym düzenleniyor. Misafirlerine ve ihtiyaç durumlarına göre seçilen uygun masaj ve bakımlar uygulanırken günün yorgunluğunu tamamen atmaları için masaj ve bakımlardan sonra bitki çayları ve detoks sularının yanı sıra günün belirli saatlerinde taze meyve ve meyve suları ikramı yapılıyor.

Spa bölümünde ise 7 masaj odası ve VİP suitte 20'ye yakın farklı bakım ve uygulama uzman terapistlerce gerçekleştirilirken kadın ve erkek ayrı ayrı kullanım imkanı sağlayan ikişer adet Türk hamamı, sauna, buhar banyosu, şok duş odaları ve ferah dinlenme alanları yanında yarı olimpik kapalı havuz bulunuyor.

Rose & Spa Fitness'ı neden tercih etmelisiniz?

Merkez, 18 ila 60 yaş arası, gününü farklı mekan - işlerde geçiren yerli ve yabancı çok geniş bir yelpazeye hizmet veriyor. Fitness alanında sağlık açısından her bireye kullanım imkanı veren, şiddeti ayarlanabilir teknolojik ekipmanları seçilmiş. Dayanıklılık yanında teknik servis desteğinin hızlı olması trendleri ve son teknolojiyi takip eden ürünlere sahip markalar, satın alma, kurma ve yenileme evresinde tercih nedenlerinin başında geliyor.

Rose Spa & Fitness, otelde konaklayan misafirler, dışardan spa hizmeti almak üzere gelen devamlı misafirler yanında sayısı 1500'e yaklaşan kendi fitness üyeleri olmak üzere günde 300 kişiye hizmet veriyor.
Şehir hayatının yoğun temposundan sıyrılıp rahatlamak ve arınmak isteyenler, kendilerine özel bir zaman ve mekan ayırmak isteyenler, artan zindelik ve sağlık ihtiyacı bu kadar farklı kişiyi bir araya getiriyor.
Mekanın ve ekibin enerjisi, kişiye özel iletişim burayı daha da özgün kılıyor.

Rose Spa & Fitness Üyelik Bilgisi için 0212 942 27 02

DOSYA

♦ HAYATI DOLU DOLU YAŞAYIN ♦

Veganlığa geçiş rehberi

Veganlığı ister kısa bir süre denemek, ister yeni hayat tarzınız haline getirmek istiyor olun, bu trende katılmadan önce sağlığınızdan ödün vermemek için bu bölümü mutlaka okumalısınız.

Akıllı kızların VEGANLIĞA geçiş Rehberi

Veganlık hiç bu kadar popüler olmamıştı. Veganlığı ister kısa bir süre denemek, ister yeni hayat tarzınız haline getirmek istiyor olun; hayvansal gıdaların girmesi yasak olan bu trende katılmadan önce sağlığınızdan ödün vermemek için sizlere sunduğumuz uzman yorumlarını mutlaka okumalısınız.

Veganlık ciddi badireler atlattı. Bir zamanlar çiçek çocuklara ve hayvan hakları koruyucularına özgü olduğu düşünülen bitkisel beslenme düzeni seçimi artık Beyonce, Stella McCartney, Ellie Goulding ve Thandie Newton gibi ünlülerin yanı sıra internet dünyası ünlüleri tarafından da benimsenen uluslararası bir trend haline geldi. Venüs ve Serena Williams kardeşler birkaç yıl önce veganlığa geçiş yaptı, Carl Lewis ünlü bir vegan atlet ve et tüketmeden yaptıkları kasları Instagram üzerinden paylaşan birçok vücut geliştirici var.

YEŞİL MODA

Veganlık artık tepki toplayan bir yaşam şekli olmaktan çıktı. Avrupa'da yarım milyon insan, et, balık ve süt ürünlerinin tüketilmediği veganlık ilkesine göre yaşıyor. Hatta kimi veganlar bal tüketimine de karşı çıkıyor. Bu rakam, 10 yıl öncesinden neredeyse yüzde 360 daha fazla. Dünya nüfusunun neredeyse dört milyonu, yani yüzde beş veya altısı vejetaryen. Ayrıca bu insanların üçte biri kendilerini flexitaryen (yarı vejetaryen) olarak tanımlıyor. Vegan Society'ye göre, bu trendler günümüzde veganlığın "en hızlı şekilde yayılan yaşam tarzı hareketi" olduğunun kanıtı.
2014 yılında gerçekleşen, veganlık hakkında farkındalığın başlatıldığı Veganuary'de 3000 kişi, ocak ayı boyunca vegan yaşamak için imza verdi. Bu sayı bir sonraki yıl neredeyse 13.000'e çıktı ve 2016'da ise iki katı artarak 26.000'e ulaştı. İnsanların yaklaşımının değişmesi ve veganlığın artık uçlarda gezen bir yaşam tarzı sayılmamasıyla birlikte, süpermarket rafları da şekil değiştirdi. Bu yıl vegan ürünlerin satışı yüzde 1500 arttı. Oldukça muhtemel ki veganlık hiç bu kadar popüler olmamıştı. Artık nereye baksak geliştirilmiş seçeneklere rastlıyoruz: Market raflarında vegan ürünler, restoran menülerinde süt ürünleri içermeyen protein tozları, mağazalarda vegan takviye ürünleri ve hatta vegan güzellik ürünleri kol geziyor.

BİTKİLERİN FAYDALARI

Artık bitkisel beslen düzeninin (daha çok sebze, işlenmemiş gıda, bakliyat ve daha az et) yalnızca besin değerleri açısından yeterli olduğu değil, aynı zamanda obezite, kalp hastalıkları, diyabet, yüksek tansiyon ve hatta genç yaşta ölüm gibi kronik sorunların yaşanma riskini de azalttığı düşünülüyor.
Doğru bir şekilde planlanmış vejetaryen beslenme düzeni besleyici ve sağlıklı olabilir. Çalışmalar, bu tarz bir beslenme düzeninin kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, Tip 2 diyabet, obezite, belirli kanser türleri ve yüksek kolesterol gibi sorunların risk potansiyelini azalttığını gösteriyor. Bunun nedeni, vejetaryen beslenme düzeninin daha az doymuş yağ ve kalori ile daha çok lif ve fitobesin/fitokimyasal içermesi olabilir. "İyi planlanmış" burada dikkati çekmesi gereken en önemli şey. Sağlık bir diyet; çeşitli meyveler, sebzeler ve tam tahıllı besinler içermelidir. Bu nedenle hayvansal gıdalarda bulunan doymuş yağların yerine, yemişler, avokado, zeytin, kolza tohumu ve keten yağı gibi doymamış yağlar konulmalıdır. Şeker (hatta "sağlıklı" olanlar bile), yapay hazır gıdalar ve abur cubur içeren besinler et içermiyor olsa da sağlıklı değildir. Yalnızca önerilen beslenme rehberini takip ederek bitkisel beslenme tarzının faydalarını görebilirsiniz.

Eğer bir vejetaryen veya vegan beslenme düzeni doğru besin çeşitliliğine sahip değilse sorunlar ortaya çıkabilir. Çalışmalar, hem vejetaryenlerin hem veganların B12, kalsiyum, demir, çinko, uzun zincirli yağ asitleri ve A ile D gibi yağda çözünen vitaminler konusunda eksiklik yaşamaya meyilli olduğunu göstermektedir. İşin kötü tarafı şu ki saydığımız tüm bu besinler, fizyolojik süreçlerimiz için oldukça gerekli ve önemlidir.

"Proteini hangi kaynaktan alıyorsun?" veganların birçoğuna en sık sorulan soruların başında gelir. Aslına bakarsanız çalışmalar göstermekte ki birçok vegan beslenme düzeni yeterince protein içermemektedir. Proteini oluşturan 22 amino asitten dokuzu (esansiyel amino asitler) yalnızca beslenme yoluyla temin edilebilir. Hayvansal protein kaynakları, bu amino asitlerin tümünü içerirken, fasulye, mercimek ve yemişler gibi bitkisel kaynaklar bu konuda "yetersiz" kalıyor. Bu gıdaların sindirimi de aslında daha zor. Yine de bazı bitkisel kaynaklar protein ihtiyacının tümünü karşılayabilir: Soya, kinoa, amarant ve spirulina. Diğer bitkisel proteinler yeterli gelmeyeceğinden, gerekli esansiyel amino asitleri temin ettiğinizden emin olmak için bol miktarda fasulye, çiğ ıspanak, mercimek, susam, tahin, yulaf ve darı tüketin. Her öğüne protein eklemek zorunda değilsiniz. Önemli olan gün içinde yeterli miktarda protein tüketmeniz.

ÜÇ MÜKEMMEL VEGAN ÜRÜN

CEVİZ

Omega-3 zengini cevizi, bir de suda bekletildikten sonra denemelisiniz. Ceviz atıştırmalık niyetine yenebilir, salatalara karıştırılabilir ve hatta pilava bile eklenebilir.

PROTEİN TOZU

İlave protein tüketmenizi gerektiren bir antrenman programının içindeyseniz, egzersizleriniz sonrasında peynir altı suyu içermeyen protein tozlarıyla shake hazırlayabilirsiniz.

MİSO EZMESİ

Fermente edilmiş soya fasulyesinden elde edilen bu ezme, B12, K vitamini, proteinler, lifler ve sindirime yardımcı olan enzimler açısından zengin, kadim bir Japon mucizesidir.

"BESLENME PLANINIZ NE KADAR ÇEŞİTLİ OLURSA, KENDİNİZE KISITLAMALAR GETİRMENİZ GEREKSE BİLE İHTİYACINIZ OLAN TÜM BESİNLERİ ALIYOR OLMANIZ O KADAR KOLAYLAŞIR."

DENGEYİ KORUYUN

Veganların sahip olduğu anti-inflamatuvar Omega-3 yağları ALA ve bu yağların türevleri olan EPA ile DHA miktarı da düşük olabilir. Keten tohumu yağı, chia tohumu yağı, kenevir yağı, ceviz, soya fasulyesi ve deniz yosunu zengin ALA kaynaklarıdır. Ancak sağlık açısından en faydalı seçenekler olan EPA ve DHA yalnızca yağlı balıklarda bulunur. Vücudumuz ALA'yı, EPA ve DHA'ya dönüştürebilse de bu yeterli olmaz. Yani bazı veganlar bu açıdan eksiklik yaşayabilir. Bu nedenle az önce saydığımız Omega-3 kaynağı besinlerden bol bol tüketilmelidir. Balıktan ziyade deniz yosunundan elde edilen bir DHA takviyesi almak da oldukça işlevsel olacaktır. Tavsiye edilen günlük tüketim miktarlarından söz edilmese de Omega-3 tüketimi, Omega-6 tüketiminden yüksek olmalıdır. Omega-6 yağları sebze yağlarında bulunur.

Süt ürünleri içermeyen beslenme düzeninin kalsiyum açısından yetersiz kalacağı düşünülse de nohuttan mercimeğe ve tofudan yapraklı yeşilliklere kadar birçok gıda kalsiyum içerir. Eğer gerçek bitkisel özlü gıdalarla besleniyorsanız, vegan beslenme düzeninin kalsiyum ihtiyacını karşılamayacağı yönünde endişeler beslemenize gerek yoktur. Önemli olan iyice emilebilen kaynakları seçmektir. Ayrıca demir kaynağı sunan çok çeşitli vegan gıdalar da vardır. Yapraklı yeşillikler, mercimek, fasulye, badem ve deniz yosunu bu gıdalar arasında yer alır. Unutmamak gerekir ki; bitkisel kaynakların emilimi daha düşük olsa da her öğününüzle birlikte C vitamini açısından zengin bir besin tüketerek söz konusu emilim oranını artırabilirsiniz.

Vegan beslenme düzenini takip edenlerin tükettikleri gıdalardan alamayacağı tek besin maddesi B12 vitaminidir. B12, sinir sisteminin ve alyuvar hücrelerinin korunması için oldukça gereklidir. Deniz sebzeleri ve tofu gibi kimi vegan gıdaların B12 içerdiği bilinse de bunlar yalnızca gerçek B12'nin işlevlerini engelleyebilen inaktif B12 türlerine sahiptirler. Bu nedenle güvenilir bir kaynak olarak görülmemeliler. Eğer vegan olmaya karar verdiyseniz bolca B12 kaynağı tüketmeli ve B12 takviyesi almalısınız.

Son olarak, önemli olan gıdaların dikkatli bir şekilde seçilmesidir. Vegan olmaya karar verdiyseniz, tüketiminin artırılması gereken gıdalar ve takviyeler de dahil olmak üzere, dengeli bir bitkisel beslenme planının nasıl oluşturulması gerektiğini öğrenmelisiniz.

Et, süt ürünleri ve yumurtayı hayatınızdan çıkarmadan önce aklınızda tutmanız gereken şeylerin bir listesini hazırlayarak, veganlığı sizler için faydalı hale getirmeye çalıştık.

1. Ağırdan alın, bebek adımlarıyla ilerleyin

Tam bir et düşkünüyken bir gecede veganlığa geçiş yapmak pek de mantıklı bir adım olmayabilir. Vejetaryenlikten veganlığa geçiş bile zorlayıcı olabileceğinden gerçekçi olun ve işleri ağırdan alın. Tek bir seferde tek bir öğünle başlayın ve yelpazeyi genişletmeden önce kendinize kesinlikle emin olduğunuz üç dört adet tarif bulun.

2. Motivasyonunuz ne?

Kendinize bu beslenme düzenini neden seçtiğinizi sorun. Et ve süt ürünleri endüstrisinde dönenler, hayvan haklarının ihlali veya çevre sorunlarından mı rahatsız oluyorsunuz? Belki de motivasyonunuz yalnızca sağlık temelli düşüncelerden, kilo verme isteğinden ya da veganlık hakkında meraktan ileri geliyordur. Sizin için itici gücün ne olduğu anlamak için kendinize zaman tanıyın. Çünkü bu konudaki görüşleriniz ne kadar güçlü olursa, bu beslenme düzenini o kadar uzun bir süre devam ettirirsiniz. Ancak aynı zamanda arkadaşlarınızı kaybetmek istemeyeceğiniz için, sizinle aynı tercihi yapmayanları yargılamaktan kaçının! Unutmayın ki bu sizin tercihiniz ve herkes aynı görüşte olmak zorunda değil.

3. Tembellik etmeyin, düzgün beslenin

Vegan beslenme düzeni sağlıklı besinler ile lif açısından zengin olabilir ve az doymuş yağ içerebilir. Ancak yine de aslında sağlıksız bir vegan olmak mümkündür! Hazır gıdalardan veya karnınızı şeker deposu atıştırmalıklarla doldurmaktan kaçının. Zira bedenimiz, iyi şeker ile kötü şeker arasındaki ayrımı göremez "şeker şekerdir". Besin değeri yüksek, bitkisel ve işlem görmemiş gıdaları tercih edin. Katkı maddeleri ve sahte malzemelerle dolu olan et taklitlerinden uzak durun. Gerçek gıdaları, en doğal halleriyle tüketin. Beslenme planınızı önceden yapın ve öğünlerinizin hem besleyici hem de sağlıklı olması için kendi yemeğinizi kendiniz hazırlayın.

TAKVİYE ÜRÜNLER KONUSUNDA BİLİNÇLİ OLUN

Kimi bitkisel ürünler birçok besin maddesini içerirken, kimileri bu konuda sınıfta kalabilir. Önemli besin maddeleri konusunda tüm veganların bilmesi gerekenleri sizler için bir araya getirdik

DEMİR: Demir yalnızca sağlıklı kemikler için değil, aynı zamanda bağışıklık sistemi, enerji korunumu, detoks ve tiroit sağlığı için de oldukça önemlidir. Aynı zamanda ruh sağlığı ve mutluluğa da katkısı vardır. Eğer vegansanız, vegan olmayan bir kişiye oranla iki katı daha fazla demir tüketmelisiniz. Bitkisel demir kaynakları, et, balık, yumurta ve peynirde bulunan demirden daha az emilir.

YİYİN: Bakliyat, tofu, tempeh ve yapraklı sebzeleri C vitamini açısından zengin gıdalarla birlikte tüketerek emilimi artırın.

TAKVİYE EDİN: BlueIron Liquid Iron, etkin bir C vitamini, B12 vitamini, folik asit ve çinko kaynağıdır.

D VİTAMİNİ: Güneş ışığı D vitamini kaynağıdır ve D vitamini eksikliği kemik erimesi riskini artırır. Bu vitamin kemiklerinizin, dişlerinizin ve kaslarınızın sağlığını muhafaza eder. Ayrıca ruh halinizi geliştirmekten kansere karşı koruma sağlamaya kadar birçok fayda sunar. Aynı zamanda demir ve kalsiyumun vücutta emilimine de destek olur. "D vitamininin besinlerden alınması oldukça zordur ama temel D vitamini kaynakları arasında yağlı balıkları, yumurtayı ve sakatatı sayabiliriz.

YİYİN: Süt alternatifleri ve mantar gibi D vitamini kaynağı besinleri tüketin.

TAKVİYE EDİN: Vitashine Vegan Vitamin D3, The Vegan Society'nin onayladığı bir üründür.

B12: Alyuvar üretimi ve sinir sistemi sağlığı için gerekli olan B12 aynı zamanda beyin için de oldukça önemlidir. Eğer B12 vitamini eksikliği çekiyorsanız aşırı yorgunluk ve kaygı bozukluğu gibi şikâyetleriniz olabilir. Vegan olmayan kişiler süt, peynir, yumurta, tereyağı ve yoğurt sayesinde B12 alırlar. Ancak bitkisel gıdalar B12 açısından etkin kaynaklar değillerdir. Hamile kalmayı amaçlayan kadınlar da B12 seviyelerine dikkat etmeliler.

YİYİN: Günde bir iki porsiyon B12 kaynağı (tahıl, ekmek) tüketin veya takviye kullanın.

TAKVİYE EDİN: Wild Nutrition Food-Grown Vitamin B12 Plus kapsül doğal bir üründür.

KALSİYUM: Kemiklerden beyne kadar tüm vücut için en önemli minerallerden biri olan kalsiyum, birçok bitkisel gıda da mevcut olsa da kalsiyumun vücutta emilimi yüzde 5 ve 65 arasında değişir (inek sütünün emilimi yüzde 30'dur). Örnek olarak, ıspanak ve pancar yaprağının oksalat miktarı yüksektir. Oksalat, kalsiyuma yapışarak emilimini azaltır. Lahana, hardal otu ve brokolinin oksalat miktarı düşüktür.

YİYİN: 200 ML hayvansal olmayan süt veya 150 gr hayvansal olmayan yoğurt gibi kalsiyum oranı yüksek besinleri günde üç porsiyon tüketin.

TAKVİYE EDİN: Veganicity Calsium Extra. D2 vitamini ile magnezyum karışımı kalsiyumun emilimini artırır ve kemik sağlığını korur.

4. Önemli olan hazırlık

Sağlıklı kalmak yalnızca ne yediğinizle değil, yediklerinizi nasıl absorbe ettiğinizle de ilgili. Yemişleri, tohumları, bakliyatları ve tahılları suda bekletme alışkanlığı, bu gıdaların emilimini artırdığından oldukça önemlidir.
Bu besinler fitik asit denilen bir bileşen içerirler ve bu aside sürekli maruz kalmak bağırsaklara zarar verebilir. Fitik asit aynı zamanda kalsiyum, demir ve magnezyumun emilimine de zarar verebilir. Bu nedenle söz konusu gıdaları suda bekletmeli ve güzelce durulamalısınız. Eğer vegansanız, iyi bir gıda kurutucusuna yatırım yapmaya değer.

5. Restoran çalışanlarına gülümseyin

Vegansınız diye dışarı yemek illa ki bir çileye dönüşmek zorunda değil. Her zaman menü konusunda esnek ve açık fikirli olmanızı öneriyoruz. Genellikle ana yemekler dışındaki seçeneklerde etsiz ve süt ürünleri içermeyen seçenekler bulmak oldukça olasıdır. Eğer tariflerde eser miktarda süt ürünü kullanılmışsa dert etmeyin (ana malzeme olarak kullanılmadığı sürece). Oturduğunuz yerden stres yaratacağınıza kendi halinizde kalıp eğlencenizi bozmamanız daha önemli. Yemek konusunda hiçbir zaman korku taşımamalısınız.

6. Sabırlı olun

Etsiz beslenmeye çalışırken makul olmaya çalışın ki bu seçim sizi zora sokmaktansa mutlu edebilsin. Sosyal durumlarda kendinize koyduğunuz sınırları esnetebilirsiniz veya yolculuk esnasında vegan yerine vejetaryen gıdalar yiyebilirsiniz, bu seçimlerin tamamı size kalmıştır. Kendinize güvenin, uyumlu olun ve suçluluk hissiyle ilgili sınırlarınızı kendiniz ayarlayın. Böyle bir yaklaşımla, kendinizi gereksiz bir baskı altında hissetmek yerine, benimsediğiniz beslenme düzeninin faydalarını görebilirsiniz.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

MODA

♦ SPORTİF STİL ♦

Yeni yıla bir kala

2020 modasına dair ipuçları bu bölümde sizlere ilham olacak.

MODA EDİTÖRÜ: BEDİRHAN TAŞÇI
MODA EDİTÖRÜ ASİSTANI: ÖVGÜ ÇOBAN
FOTOĞRAFLAR: KEMAL DEDECAN
SAC&MAKYAJ: MESUT ÖZUZUN
MODELLER: VALERİA / FLASH MODELS

GÖMLEK: MY BEST FRIENDS
TSHİRT: ADİDAS / BOYNER
TAYT: NİKE
AYAKKABI: ADİDAS

KOT CEKET: MOSCHINO
BRA: ZEKİ TRİKO
EŞOFMAN ALTİ: ADİDAS
AYAKKABI: NİKE AİR FORCE

CEKET: MY BEST FRIENDS
TÜL ÜST: TUĞÇE SARAR
BRA: NİKE/BOYNER
PANTALON: MICHAEL KORS
CİZME: LUTVELIZADE

SWEATSHİRT: PUMA
MAYO: ZEKİ TRİKO

CEKET: MY BEST FRIENDS
TÜL ÜST: TUĞÇE SARAR
BRA: NİKE/BOYNER
PANTALON: MICHAEL KORS

KOT CEKET: MOSCHINO
BRA: ZEKİ TRİKO
EŞOFMAN ALTİ: ADİDAS

GÖMLEK: MY BEST FRIENDS
TSHİRT: ADİDAS / BOYNER
TAYT: NİKE
AYAKKABI: ADİDAS

IŞILDAYIN

♦ EN MUHTEŞEM HALİNİZİ BULUN ♦

Spor salonu saçı

Antrenman günü illa ki kötü saç günü olmak zorunda değil. Seçtiğiniz spor ne olursa olsun, saç konusunda endişe etmeyin.

SPOR SALONU SAÇI

Spor yaparak ter dökmek, bedeniniz ve zihninize verebileceğiniz en iyi hediyelerden biri. Diğer yandan saçınızın terle pek de iyi bir ilişkisi olmadığını biliyoruz. Aşırı yıkama, klorun verdiği hasarlar ve aceleyle şekillendirme saçlarınızın kurumasına ya da saç renginizin sönükleşmesine neden olabilir. Böylece saçlarınız zayıflamaya meyilli hale gelebilir. Ancak sırf bu yüzden spordan vazgeçmeniz gerekmiyor. Doğru ürünler sayesinde, antrenman sonrasında da sağlıklı, parıltılı ve şekilli saçlara sahip olabilirsiniz.

Antrenman günü illa ki kötü saç günü olmak zorunda değil. Seçtiğiniz spor ne olursa olsun, saç konusunda endişe etmeyin.

SPOR STİLİ

Dış mekânda egzersiz

Dışarıda antrenman yaparken mutlaka UV filtreli ürünler kullanın. Antioksidanlar saçı, protein yapısına zarar veren UV ışınlarından korur.

Elseve Saç Güzelleştirici Mucizevi Yağ Kremi

Havuzda

Renklendirilmiş saçların yapısı gözenekli hale geldiğinden sudaki tuz ve klor saçın hem nemini hem de renk moleküllerini hızlıca azaltır. Bu nedenle bir yandan saçlarınız kururken diğer yandan saçın rengi matlaşır. Havuza girmeden önce saçlarınızı koruyun. Saçın ışıltısını koruyabilmek için nemlendirici bir ürünle tedavi edilmelidir.

Morfose Milk Therapy Saç Maskesi

Mat üzerinde

Mat üzerinde gerçekleştirilen egzersizler sırasında en önemli şey rahatlık olduğundan, en iyisi saçlarınızı ense kökünüzde toplamaktır. Böylece saç bantları veya tel tokalar ayağınıza dolanmaz. Düzgün bir görünüm için saçlarınızı fırça yardımıyla ensenizde toplayın ve saç spreyiyle sabitleyin. Daha rahat bir görünümü tercih ediyorsanız parmaklarınızı kullanarak saçınızı gevşetebilirsiniz.

Invisibobble Toka

SÜLFATA SON

Her gün antrenman yapmak, terden dolayı saçlarınızın yağlı görünmesine neden olabileceğinden insanların saçlarını her gün yıkaması çok da şaşırtıcı değil. Ancak kimi şampuanlarda yer alan sülfat saçın kurumasına neden olarak şekil almayan, asi ve kuru saçlarla sonuçlanabilir. Sülfatsız bir şampuan seçmek çok daha sağlıklı olacaktır. Renk koruyucu formüller sülfat, silikon ve saç kremiyle doludur. Bunların uzun süre kullanılması saç renginin matlaşmasına ve koyulaşmasına, hatta saç köklerinin tıkanmasına neden olarak saçın uzamasını engeller. Günlük kullanım için bu sağlıklı şampuanları tercih edin.

OGX Bamboo Fibers Şampuanı

OGX Bamboo Fibers Bakım Kremi

SAÇINIZ VE ELEKTRİKLENME

Kimse spor salonunu elektriklenmiş saçlarla terk etmek istemez. Öyleyse elektriklenmeye karşı savaşı kazanmak için doğru ürünleri kullanın.

KIVIRCIK SAÇLAR İÇİN EN İYİSİ

Egos Curl Saç Köpüğü

İPEKSİ SAÇLAR İÇİN EN İYİSİ

Syoss Keratin Saç Köpüğü

GÖZ ALICI BİR MODEL

Spordan sonra kızlarla bir şeyler içmeye mi gideceksiniz? Yalnızca birkaç dakika içinde saçınıza gösterişli bir atkuyruğuyla şekil verin.

Saçlarınızı hafifçe tarayın. Bir fırça yardımıyla saçlarınızı gerginleştirerek yukarıdan aşağı doğru fönleyin.

Saçınızı ayırın ve bol miktarda hacim katıcı sprey kullanın. Saçınıza hacimli bir görünüm vermek için ayrım çizgisi ve saç köklerinize özen gösterin.

Saçlarınızı ellerinizle kafanızın arkasına doğru çekip atkuyruğu yaratın. Plastik bir saç tokası yardımıyla toplayın.

Atkuyruğunun alt kısmında küçük bir tutam saçı alıp plastik tokanın etrafından geçirin ve tel tokayla tutturun.

Hafif bir parlatıcı spreyle son dokunuşu yapın.

KURU ŞAMPUANLARIN EN İYİSİ

Antrenman sonrası en iyi dostlarınızdan biri kuru şampuan olsun. Bu ürün, yorgun saçlarınızı canlandıracak, muhteşem bir görünüme kavuşturacak ve güzel kokmasını sağlayacak.

Morfose Kuru Şampuan Ekstra Hacim

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

GÜZELLİK HAKKINDA BİLMENİZ GEREKENLER

Güzellik konusunda sormak istediğin onlarca soru mu var? Bu bölüm, çıktığınız bu doğal güzellik yolculuğunda size yardımcı olabilir.

S. Hangi cilt temizleyiciyi seçmem gerektiğini nasıl bilebilirim?

C: Doğru cilt temizleyicisi gerçekten cilt tipinize ve neyi amaçladığınıza bağlıdır.

- Tıkanmış cilt gözenekleri için derinlemesine arınma sunan temizleyici. Anahtar kelimeler: Detoks, oksijen, peeling ve canlandırıcı...
- Hassas veya sorunlu ciltler için dengeleyici temizleyici. Anahtar kelimeler: Yatıştırıcı, ışıltı ve multi vitamin...
- Kuru ve mat ciltler için derinlemesine nemlendiren temizleyici. Anahtar kelimeler: Besleyici, nemlendirici ve yeniden canlandırma...
- Kırışıklık karşıtı, ışıltı veren ve sıkılaştıran temizleyici. Anahtar kelimeler: Yaşlanma karşıtı, sıkılaştırıcı, dolgunlaştırıcı ve elektrostimülasyon...
- Sağlıklı cildi koruyan hafif temizleyici.

Anahtar kelimeler: Hafif, hızlı etki, genç...

Hangisini seçerseniz seçin, tüm yüz temizleme ürünlerinin içeriğinde arındırıcı, nemlendirici ve dengeleyici temeller olmasını bekleyebilirsiniz. Bu etkiler kremler, maskeler, serumlar, tonikler ve yağlar yoluyla yaratılır. Yüz temizleme ürünlerinin arasındaki fark, nasıl uygulandıkları ve yukarıdaki etkilerin ne kadarını sunduklarında yatar.

GÜÇLÜ ÜZÜM

Caudalie üzüm çekirdeği yağı ile Thé des Vignes serisi onarıcı ve yatıştırıcı etkisini birleştiren bir kuru yağdır. Cildin esnekliğini ve canlılığını geri kazanmasına yardımcı olur.

S. Makyaj hangi sırayla yapılmalıdır?

C: Bu gerçekten elde etmek istediğiniz görünüme bağlı. Günlük makyaj hakkında genel bir rehber sunmak gerekirse, önce fondöten gelmelidir. Sonra ekstra kapatma gerektiren bölgelere kapatıcı uygulayabilirsiniz. Sonraki adım gözler olmalı. En son yanaklarınıza allık ile bronzlaştırıcı ekleyebilir ve dudaklarınızı renklendirebilirsiniz. Dumanlı gözler gibi daha etkili bir görünüm için her zaman önce gözlerinizi halledip sonra fondöteni uygulayın. Bu sayede göz makyajından kaynaklanabilecek herhangi bir sorunu kolaylıkla temizleyebilirsiniz. Genellikle önce fondöten kullandığımızda farkında olmadan fazla ürün kullanırız. Ama önce göz makyajını bitirip sonra fondötene geçerseniz, istediğiniz görünüme kavuşmak için ne kadar az fondötene ihtiyacınız olduğunu görüp şaşıracaksınız.

S. Makyajın beni daha genç göstermesini nasıl sağlayabilirim?

C: Öncelikle mineral içeren bir fondöten kullanın. Saf mineral parçacıkları, kusurlarınızı ortaya çıkarmaktansa ışıltıyı yayar ve cildin kendi rengini yansıtır. Bu nedenle de aşırı fondötene ihtiyacınız olmaz. Bahsettiğimiz bu ışığın hafif yayılımı, kırışıklıkların ve mimik çizgilerinin görünümünü en aza indirir. Böylece cildinizin daha genç ve sağlıklı görünmesini sağlar. Aynı zamanda cildin dolgun ve ışıltılı görünmesini sağlayan Q10 enzimi, C vitamini ve hiyalüronik asit gibi içeriklere sahip mineral fondötenleri tercih edin. Ayrıca cilt tonunu bütünüyle dengelemek için özellikle dudakları ve yanakları renklendirmek de önemlidir. Eğer cilt tonunuz sıcaksa şeftali tonlarını tercih edin. Soğuk cilt tonuna sahip olanlar içinse pembe tonları. Bu iki ipucu cildinizin doğal bir ışıltıya ve gençliğe kavuşmasını sağlayacak.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

SAĞLIK

♦ KENDİNİZE İYİ DAVRANIN ♦

Nefes önerileri

Yalnızca nefes alış verişinizi değiştirerek baş ağrılarınıza ve astıma çözüm bulabilir hatta hafızanızı güçlendirebilirsiniz. Tüm bunları nasıl yapacağınızı merak ediyor musunuz?

10 SAĞLIKLI nefes önerisi

Yalnızca nefes alış verişinizi değiştirerek baş ağrılarınıza ve astıma çözüm bulabilir hatta hafızanızı güçlendirebilirsiniz. Tüm bunları nasıl yapacağınızı merak ediyor musunuz?

1 KAN BASINCINI DÜŞÜRMEK İÇİN

Önerimiz: Sol burun deliğinizi kullanın
Hindistan'da gerçekleştirilen bir çalışmaya göre; sol burun deliğinden nefes almak, kalp ritminin yavaşlamasına ve kan basıncının azalmasına yardımcı olabilir. Sağ işaret ve orta parmağınızı kaşlarınızın arasındaki boşluğa koyup, sağ başparmağınızla sağ burun deliğinizi kapatın. Bunu altı dakika boyunca uygulayıp derin nefes egzersizleri yapın.

2 BAŞ AĞRISIYLA SAVAŞMAK İÇİN

Önerimiz: Göğüs kafesinize odaklanın
Çoğumuz derin nefes yerine yüzeysel nefes alıyoruz ki bu durum, beynin kan damarlarına taşınan oksijen miktarının azalması anlamına geliyor. Beyne yeterince oksijen gitmemesi baş ağrılarına neden olabilir. Göğüs kafesine odaklanarak yapılan nefes egzersizleri, kana etkin bir şekilde oksijen taşınmasına yardımcı olur. Dik bir şekilde oturun ve ellerinizi göğüs kafesinizin üzerine koyun. Nefes alın, bu esnada göğüs kafesinizin yan ve arka kısımlarının genişlemesine odaklanın. Nefes alırken bir balonu havayla doldurduğunuzu hayal edin. Sonra balonun içindeki havayı yavaşça boşaltmak için sakince nefes verin.

3 ENERJİ SEVİYESİNİ ARTIRMAK İÇİN

Önerimiz: Breath fire
"Breath fire" egzersizi enerjinizi artırabilir. Omurganız dik olacak şekilde oturun ve omuzlarınızı rahat bırakın. Burnunuzdan nefes alıp karnınızın tıpkı bir balon gibi havayla dolmasını sağlayın. Nefes verirken hızlı ve aktif olmalı, ağzınızla bir nevi rüzgâr sesi çıkarmalısınız ki karnınız omurganıza doğru geri çekilmeli. Saniyede bir nefesle başlayın ve egzersizi 10 nefes boyunca tekrarlayın.

4 ASTIMA ÇARE BULMAK İÇİN

Önerimiz: Buteyko nefes tekniğini öğrenin
Bu Rus tekniğini uygulayanlara göre, astım hastalarının çoğu ağızlarından "aşırı" nefes alıyorlar. Bu nedenle vücutlarına çok fazla oksijen giriyor ve çok fazla karbondioksit çıkarıyorlar. Bu teknik "hava açlığı" çektiğiniz zamanlarda yardımınıza koşacak. Yalnız en iyi seçeneğin sertifikalı bir eğitmene başvurmak olduğunu eklemeliyiz.

5 STRESİ AZALTMAK İÇİN

Önerimiz: Mindfulness'a bir dakika ayırın
Ne kadar meşgul olursanız olun, bir dakikalık bir "nefes meditasyonu" dinginleşmenize yardımcı olur. Öncelikle normalde sakin ve dinginken bir dakika içinde kaç kez nefes alıp verdiğinizi hesaplayın. Unutmayın ki gün içinde istediğiniz zaman bir dakikalık bir mindfulness egzersizi yapabilirsiniz. Dikkatinizi nefesinize odaklayın ve belirlediğiniz nefes sayısına ulaşana dek her bir nefes alış verişinizi sayın.

6 AĞRIYI DİNDİRMEK İÇİN

Önerimiz: Nefesinizi yavaşlatın
Kendimizi rahatsız hissettiğimizde genellikle nefes alış verişimiz hızlanır ve hatta bazen nefesimizi tutarız. Mesela soğuk bir duşa girerken... Ancak Pain Medicine dergisinde yayımlanan bir çalışmaya göre, nefes alış verişinizi yarıya indirmek (dakikada ortalama 12 olan nefes sayısını altıya düşürmek gibi) ağrıyı dindirmede işimize yarayabilir. Bunun arkasında yatan düşünce, vücuttaki stres yanıtının azaltılmasına yardımcı olarak ağrıyı veya acı algısını azalttığı yönünde ilerliyor. Zekice!

7 RUHU CANLANDIRMAK İÇİN

Önerimiz: Üçlü nefes tekniğini deneyin
Bu yoga tekniği, akciğerleri tamamen havayla doldurarak vücuttaki oksijen miktarını artırma üzerine kuruludur. Nefes alın ve aldığınız havayı önce karın bölgenize, sonra göğüs kafesinize ve en son da akciğerlerinize yönlendirin. Nefes verirken de önce ciğerlerinizi, sonra göğüs kafesinizi ve son olarak da karın bölgenizi boşaltın. Açık havada yürüyüşe çıkmış gibi hissedeceksiniz!

8 PANİK ATAKLA SAVAŞMAK İÇİN

Önerimiz: Balon balığını izleyin
Panik atağın gelmekte olduğunu hissediyorsanız burnunuzdan yavaşça nefes alın ve nefesinizi karnınıza yönlendirip akciğerlerinizi havayla doldurun. Nefes verirken ise tıpkı bir balon balığı gibi dudaklarınızı bükün ve yanaklarınızı şişirin, 10'a kadar sayarak nefes verin. Sakinleşene kadar tekrar edin. Bu yöntem, boğazın arka kısmındaki, kaygı semptomlarını kontrol eden vagus siniri üzerine bir baskı yaratır. Böylelikle "savaş veya kaç" tepkisinin durdurulmasına yardımcı olur.

9 HEMEN UYKUYA DALMAK İÇİN

Önerimiz: 4-7-8 tekniğini es geçmeyin
4-7-8 tekniğini sinir sistemi için doğal bir sakinleştirici. Dilinizi üst ön dişlerinizin arkasına yerleştirin, ağzınızdan rüzgâr sesi çıkararak nefes verin. Ağzınızı kapatın ve 4 saniye boyunca burnunuzdan nefes alın. Yedi saniye boyunca nefesinizi tutun ve sonra 8 saniye boyunca nefes verin. Bu döngüyü üç kez tekrarlayın.

10 HAFIZAYA GÜÇ KAZANDIRMAK İÇİN

Önerimiz: Bitki dünyasından yardım alın
Anahtarlarınızı mı kaybettiniz? Eve giderken süt almayı mı unuttunuz? Northumbria Üniversitesi psikologları, biberiye yağının dikkati artırdığını ve ileriye dönük hafızayı yüzde 15 oranında geliştirdiğini keşfettiler. Bir burun deliğinizi kapatın ve bir şişe biberiye yağını diğer burun deliğinize yaklaştırın. Derin bir nefes alın ve sonra aynı işlemi diğer burun deliğinizde tekrarlayın.

DERLEYEN/MELİP ÇAMIR

Uzaylı istilacılar

Sağlığınızı korumak için kötü çocuklara göğüs geren minik, savaşçı bakterilerle tanışın. Karşınızda mikrobiyomlar!

Haydi, küçük bir tahmin oyunu oynayalım. Mikrobiyom deyince aklınıza bağırsaklar geliyor, değil mi? Bu, oldukça mantıklı bir tahmin olurdu. Sindirime yardımcı olmak ve ruh halini dengelemek için bağırsaklardaki bakterilerin dengelenmesi gerektiğini konu edinen milyonlarca kitap yazıldı ve artık marketlerdeki ürünler de bu gerçekten etkilenmeye başladı. Ancak mikrobiyomların sayıca en çok bağırsaklarda yer aldığı bilinse de, son çalışmalar bu bakterilerin aslında vücudun her yerine dağılmış olduğunu gösteriyor. Mikrobiyomlar yalnızca bulundukları alanların dengesini sağlamakla kalmıyor, aynı zamanda tüm vücuttaki kötü bakterilerle verilen savaşa da destek olarak vücudun genel sağlığını da koruyorlar. Bunun etkin bir şekilde gerçekleştirilebilmesi için birçok iyi bakterinin bir araya gelmesi gerekiyor. Sizin rolünüzde tam bu noktada başlıyor. Zira beslenme düzeni ve yaşam şekli, bu minik asistanların alacağı yardımı ya da karşılarına çıkacak engelleri belirliyor. Bu yazımızda mikrobiyomların koruması altına girebilmek için sizlerin de onları nasıl korumanız gerektiğini ele aldık.

AĞIZ MİKROBİYOMLARININ BÜYÜK BİR BÖLÜMÜNÜN OLUŞTUĞU YAŞ 2'DİR.

Cildiniz

Yararlı bakteriler cildinizi kaplayarak egzama, sedef hastalığı ve akne gibi sorunlara karşı kalkan oluşturur. Hatta San Diego Üniversitesi'nde gerçekleştirilen güncel bir çalışamaya göre, Staphylococcus epidermidis denilen bir mikrobiyom, bazı cilt kanseri türlerinin gelişimine engel olmaktadır.

Dengede kalın

Temizleyicilere dikkat edin.
Sert sabunlardan, fırçalardan ve liflerden, yani aslında cildinizi pırıl pırıl temizleyen ürünlerden uzak durun. Neden mi? Çünkü bunlar cildin üst tabakasına ve mikrobiyomlara zarar verirler. Sonuç olarak da akne ve gül hastalığı gibi cilt sorunları ortaya çıkabilir. Sülfat içermeyen, yumuşak temizleyicileri tercih edin ve peeling uygulamasını haftada iki kereden fazla yapmayın.

İşlem görmemiş yiyeceklerle beslenin ve yoga yapın.
İşlem görmüş besinler ve stres bağışıklık sisteminizi olumsuz yönde etkileyerek, cildinizin içten dışa zarar görmesine neden olur. Notunuzu alın!

Vajinanız

Vajina, bakteriyel vajinosise (BV) neden olabilen gardnerella vaginalis gibi baş belalarını vücuttan uzak tutan, koruyucu bakterilerin yuvasıdır. BV ise kişiyi cinsel birleşme yoluyla kapılan hastalıklara karşı savunmasız hale getiren bir enfeksiyondur. Vajinadaki mikrop karışımı aslında vücutta taşınabilir de: Mısır'daki Sohag Üniversitesi'nde gerçekleştirilen küçük çaplı bir çalışmada, kısırlıktan muzdarip kadınların rahim boyunlarında BV'ye neden olan bakterinin bulunma olasılığının, kısırlık sorunu çekmeyenlerden daha yüksek olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Dengede kalın

Antiseptikleri ve vajinal temizleyicileri bırakın. Gerçekten!
Bu ürünler bakteriyel dengenin bozulmasına neden olabilir. Cinsel birleşme de bu dengeyi bozabilir ama seksten tamamen vazgeçmenizi tabii ki önermeyeceğiz. Fakat cinsel birleşme konusunda dikkatli davranmalı ve eğer tek eşli değilseniz, gerekli testleri düzenli olarak yaptırmayı unutmamalısınız.

Probiyotik kullanın.
İçeriğinde lactobacillus rhamnosus ve lactobacillus reuteri olan günlük kapsüllerin, mantar enfeksiyonları ile BV'nin engellenmesine yardımcı olarak vajina sağlığı koruduğu ortaya çıkarılmıştır. Eğer vajinanızda kaşıntı hissediyorsanız ya da vajinanızda balığımsı ve tuhaf bir koku varsa jinekoloğunuza görünün. BV ve mantar enfeksiyonları genelde birbirine karıştırıldığından yaşadığınız semptomları detaylı bir şekilde paylaşmalısınız. BV sorunu yaşıyorsanız, doktorunuz antibiyotik kullanmanızı isteyebilir.

Onların da mikrobiyomları var

Vücudumuzun alt kısımlarında bu mikroorganizmaları taşıyan yalnızca biz kadınlar değiliz. IRCCS Hospital San Raffaele'de İtalyan bir ekip tarafından gerçekleştirilen ön çalışmalar, erkeklerin testislerinde de üremeyi etkileyen bakteriler bulunduğunu göstermiştir. Görünen o ki, kısır erkeklerin testislerindeki bakteri miktarının çeşitliliği daha azdır. Bunun suçlusu yaşlanma ve enfeksiyon olabilir. Ancak kısır erkeklerin testis mikrobiyomlarını etkileyenin ne olduğunun ve bu konuda neler yapılması gerektiğinin kesin olarak bilinebilmesi için daha çok çalışma yapılmalı.

Gözleriniz

Gözlerin yüzeyinde, göz enfeksiyonlarına veya göz kapağı kaşıntısına neden olabilen virüslerle savaşan bakteri türleri bulunur. Göz mikrobiyomlarında gerçekleşen değişiklikler, sjogren sendromu (kuru göz ve ağız sorununa neden olan bir bağışıklık sistemi hastalığı) gibi hastalıklarla da bağlantılıdır.

Dengede kalın

Yüz temizleyicileri ve losyonlarına dikkat edin.
Bu ürünler, göze kötü bakterilerin girmesine veya gözdeki iyi bakterilerin olumsuz bir şekilde etkilenmesine neden olabilir. Eğer kullandığınız ürün yanlışlıkla gözünüze kaçarsa, gözünüzü bol suyla yıkayın ve yanma, kızarıklık ya da görmede bozukluk ortaya çıkarsa hemen göz doktorunuza danışın.

Lens kullanımına özen gösterin.
Kirli ortamlar, gözdeki zararlı bakterilerin çoğalmasına neden olabilir. Lenslerinizi her kullanımdan sonra sterilize edin. Uyurken, yüzerken veya duş alırken lens kullanmayın. Lenslerin kullanım süresi, önerilen süreyi aşmamalıdır. Aslında bu kadar basit.

Ağzınız

Ağzınız, her gün 150'den fazla bakteri türünün parti verdiği bir salon gibidir. Bu bakterilerin kötü olanları diş çürüklerine, dişeti hastalıklarına ve hatta daha ciddi sorunlara neden olabilirler. Oldukça kötü bir bakteri türü olan fusobacterium nucleatum, kalp damar hastalıklarıyla ve eklem iltihabıyla ilişkilendirilmektedir. Ağızdaki mikrobiyom karışımının büyük bir kısmı çocuklukta gelişir. Ancak sonraki yıllarda benimsenen alışkanlıklar mikrobiyomların sayısının artırılmasına yardımcı olabilir.

Dengede kalın

Dişinizi günde iki kez fırçalayın ve yatmadan önce gargara yapın.
Bu, ağız sağlığının olmazsa olmazıdır. Eğer ağız kuruluğu şikâyetiniz varsa bunu mutlaka dişçinize söyleyin. Zira ağız kuruluğu kötü bakterilerin işine yarar.

Tatlı tüketiminizi kontrol altına alın.
Flaş haber: Şeker, zararlı mikroorganizmaları besler ve faydalı bakterilerin gelişimine engel olan asitlerin salgılanmasını artırır. Şekerli şeyler yedikten sonra ağzınızı temizlemek için mutlaka su için.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

HEM ÖZGÜR
HEM DE CESUR!
TÜRKİYE'DE BUTİK
DERGİCİLİĞİN
TEK ADRESİ

MH MEDYA YAYIN GRUBU

Baby&You
YENİ
TÜYOLAR
Dijital Anne ÖNERİLERİ
BABALAR İÇİN
10 İPUCU

car
Yeni Defender

"ESPOR GELECEĞİN FUTBOLU OLACAK"
ESPORTS LIFE
GENÇLERİN YENİ KARİYER PLANI
ESPOR
7
BERKE DEMİR "THALDRIN":
AİLENİZİN DESTEĞİNİ ALIN

healthy food
TAZE BALIK
SAĞLIKLI VE LEZİZ 7 BALIK TARİFİ
KURU YEMİŞ VE KURU MEYVELER

MH MEDIA

DİLEK İMAMOĞLU

MEN'S FITNESS
PLATODAN KURTUL!
ABS
SADECE 10 HAREKETLE
VÜCUT TİPİNİ YENİ
KAS
KARA KÖPEK
CİNSEL GÜCÜ 6 ARTIRAN BESİN

men's fitness
TAM ZAMANI
GÜÇLÜ VE ÖZGÜR
Selin Sekerci
6 SQUAT EGZERSİZİ

Uzman Diyetisyen
Selahattin Dönmez

HAYAT YEDİKÇE GÜZEL

ANADOLU'NUN TOPRAKLARINDAN BESLENEREK SAĞLIKLI YAŞAYIN...

DESTEK Yayınları
DESTEK SAĞLIK

BESLENME

♦ SAĞLIKLI TÜYOLAR ♦

Sağlıklı kahramanlar

Spot ışıkları, beslenme planınızda yer alması gereken en sağlıklı malzemelerin üzerinde...

YENİ SÜPER KAHRAMAN KAHVE Mİ?

BU ACI ÇEKİRDEĞİN NEDEN BU KADAR HARİKA OLDUĞUNA DAİR SÖYLECEKLERİMİZ VAR.

Günümüzde kahve oldukça popüler bir süper besindir. Toplumsal dokumuzun önemli bir parçası olduğunu bahsetmeye ise gerek bile yok, değil mi? Sabah mahmurluğundan kurtulmak için işe giderken bir bardak cappuccino veya latte alırız, hafta sonları kahve için arkadaşlarımızla buluşuruz ya da çılgın bir gece partisinden sonra kendimize kahveyle geliriz. Yani bu enerji deposunun kara büyüsü hayatlarımızda güçlü bir yere sahiptir. Kahvenin sosyal rollerinin yanı sıra, günde belli bir miktar kahve tüketmenin sağlık açısından belirli faydaları da vardır. Ancak bu faydalar kahvenin be zaman ve nasıl içildiğine göre değişebilir. Haydi, kendinize bir fincan kahve koyun da konunun derinlerine inelim.

EĞER KAHVE TÜKETİMİNİZİ EN İDEAL SEVİYEYE GETİRMEK İSTİYORSANIZ...

Maraton sonrası tüketin

Kahve bir idrar söktürücüdür ama dehidrasyona neden olmaz. Kahvenin, karbonhidrat emilimine yardımcı olduğu kanıtlandığından, koşu sonrası kahve içmek stokları tamamlayacaktır.

Baş ağrısı veya migren riski baş gösterdiğinde tüketin

Migren hastaları, bir fincan sert kahvenin yolda olan bir migren atağını durdurduğunu ifade ediyorlar. Kafein, birçok baş ağrısı ilacında kullanılan temel içeriklerden biridir ve bu ilaçların etkisini yüzde 40 oranında artırdığı kanıtlanmıştır.

Antrenman öncesi tüketin

Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin kurallarına göre kullanımı meşru olan kafein, spor dünyasının en popüler "uyuşturucusudur". Coventry Üniversitesi'nde, antrenmandan 70 dakika önce kahve tüketen atletlerin performansının yüzde 16 daha iyi olduğu gözlemlenmiştir.

Sabah 10-12 arası veya öğle 2-5 arası tüketin

Çalışmalar, kahve içmek için en kötü zamanın sabah saatleri olduğu gösteriyor. Zira sabah saatlerinde vücudumuzdaki kortizol (stres ve düşük kan şekerine yanıt olarak salgılanan bir hormon) miktarı oldukça yüksek seyrediyor. Kortizol seviyesi yüksekken kahve tüketmek, vücudun daha az kortizol üretmesine neden olabilir. Bu yüzden sabah kalkar kalkmaz kahve tüketmeyin.

Bir sonraki diş kontrolünüzden birkaç hafta önce tüketin

Brezilya'da gerçekleştirilen ve Journal of Applied Microbiology dergisinde yayımlanan bir çalışmaya göre; yüksek kafein içeren kahve, şekersiz veya sütsüz tüketildiğinde diş sağlığını koruyor olabilir. Belirli kahve türleri, özellikle de daha asitli türler, içeriklerindeki antibakteriyel bileşenler sayesinde, plak oluşumuna veya diş çürüklerine neden olan diş üstü bakterilerini parçalayabilir.

ARAŞTIRMALARA GÖRE KAHVE TÜKETİMİ İÇİN EN KÖTÜ ZAMAN SABAH SAATLERİ...

NEDEN KAHVE İÇMELİYİZ?

(İPUCU: KAHVE, UYKUYU AÇMAKTAN ÇOK DAHA FAZLASINI YAPAR)

Tip 2 diyabete karşı savaşır

California Üniversitesi tarafından gerçekleştirilen güncel bir çalışmaya göre, günde altı bardak kahve tüketimi Tip 2 Diyabet riskini azaltmaktadır. Bu oldukça yüksek bir miktara denk gelse de, söz konusu hastalığa engel olma potansiyeli kanıtlanmıştır. Bu arada normalde önerilen günlük kahve tüketimi miktarı 400 mg'dır.

Parkinson gibi nörolojik rahatsızlıklara karşı savaşır

American Journal of Epidemiology dergisinde yayımlanan bir çalışmada, düzenli kahve tüketimi ile Parkinson hastalığa yakalanma riskinin azaltılması arasında bir bağlantı olduğu ortaya konmuştur.

Alzheimer gibi hastalıklara karşı koruma potansiyeline sahiptir

Çalışmalar, kahvenin beyindeki nöronların ateşlendirmesini artırarak bilişsel işlevleri geliştirdiğini ve böylelikle bunama ihtimalini azalttığını göstermektedir.

Yaşam süresini uzatır

Bilim insanları, kahve tüketimi alışkanlıkları hakkında 130.000 kişiden veri topladılar ve bu kişileri 20 yıldan daha uzun bir süre boyunca gözlemlediler. Elde edilen verilere göre, günde iki veya beş bardak kahve tüketen kişilerin ölüm oranı daha düşük görünüyor.

Metabolizmayı yüzde 3-11 oranında canlandırır

Bu da vücudunuzun daha etkin bir şekilde yağ yakmasına yardımcı olur.

Kalp hastalıkları riskini azaltır

Toplam 1.270.000 katılımcı üzerinde yapılan 36'dan fazla sayıda çalışmanın sonucunda, günde üç veya beş bardak kahve tüketen kişilerin kalp hastalıklarına yakalanma ya da kalp krizi geçirme riskinin aslında daha düşük olduğu ortaya konmuştur.

Sportif performansı artırır

Kahve vücut yağını parçalar ve sonra yağ aitlerini kan akışına iletir. Bu yağ asitleri ise egzersiz sırasında enerji kaynağı olarak kullanılır.

Karaciğeri korur

World Cancer Research Fund'da yer alan araştırmacılar, günde iki bardak veya daha fazla kahve tüketiminin, karaciğer kanseri riskini neredeyse yüzde 40 oranında azalttığını ortaya koymuştur. Çalışmalar da göstermektedir ki eğer günde 3 bardak kahve tüketiyorsanız, aynı risk yüzde 50 oranında azalır. Kahve aynı zamanda alkolün karaciğer üzerindeki olumsuz etkileriyle de savaşır. Her gün iki bardak veya daha çok kahve içmek, siroz hastalığından ölme riskini yüzde 66 oranında azaltabilir.

Belirli kanser türlerine yakalanma riskini azaltır

Kahve aynı zamanda prostat ve meme kanseri riskini azaltmasıyla da bilinir.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

5:1 DHA:EPA
ALTIN ORANA SAHİP OMEGA-3 TAKVİYESİ

Fazla kilo ve obezite durumunda son yıllarda yağ hücresinde de enflamasyon oluştuğu kanıtlamıştır.

Yağ hücresindeki bu inflamasyon yani "lipoinflamasyon" giderilmediği sürece kişiler kilo alıp verme ve iştahını kontrol edememe gibi bir kısır döngüye girerler. "Lipoinflamasyon"un kırılmasında en etkili yöntem kilo kaybı ile birlikte alınan doğru oranda omega-3 takviyesidir.

Literatürde doğru oran kabul edilen 5:1 DHA:EPA içerikli omega-3 takviyesi ile lipoinflamasyon sorununun büyük ölçüde çözüldüğü kanıtlanmıştır.

Referanslar: 1. de Luis D, Quintana JC, Iglesia G, Casanueva FF, Bellido D, Sagrra, Effect of DHA supplementation in a very low-calorie ketogenic diet in the treatment of obesity: a randomized clinical trial, Endocrine, 2016 DOI:DOI:10.1007/s12020-016-0931-2. 2. N. Gotts, J. Parker, J.J. Logan, N. Walsh, Adiponectin in inflammation and metabolic disease, Focus on Metabolism and Immunology, 2011, 11:86. 3. M.J. James, R.A. Gibson, L.G. Cleland, Dietary polyunsaturated fatty acids and inflammatory mediator production, Am. J. Clin. Nutr. 71(1 Suppl), 343S-348S (2000).

Kalibra
SDM Diyeti

PronoKal Group

Kolayca hazırlanabilecek bir beslenme planı

Antrenmanlarınızdan en iyi sonucu elde etmek için bu uyarlanabilir beslenme rehberini dört hafta boyunca takip edin.

	PAZARTESİ (EGZERSİZ GÜNÜ)	SALI	ÇARŞAMBA (EGZERSİZ GÜNÜ)	PERŞEMBE	CUMA (EGZERSİZ GÜNÜ)	CUMARTESİ	PAZAR
KAHVALTI	Bir protein, bir yağ	Bir protein, bir yağ	Bir protein, bir yağ	Bir protein, bir yağ	Bir protein, bir karbonhidrat	Bir protein, bir yağ	Kahvaltı için yeşil shake
ÖĞLE YEMEĞİ	Bir protein, bir karbonhidrat	Bir protein, bir yağ	Bir protein, bir karbonhidrat	Bir protein, bir yağ	Bir protein, bir karbonhidrat	Bir protein, bir yağ	Bir protein, bir yağ
AKŞAM YEMEĞİ	Bir protein, bir yağ	Bir protein, bir yağ	Bir protein, bir yağ	Bir protein, bir yağ	Bir protein, bir yağ	Seçeceğiniz bir öğün	Bir protein, bir yağ

PROTEİN	KARBONHİDRAT	YAĞ	MEYVE & SEBZE	OTLAR & BAHARATLAR
Üç tam yumurta veya bir bardak yumurta akı; 150 gr yağsız biftek, tavuk, hindi ve kuzu eti; 150 gr balık (somon, morina, pisi, alabalık, karides gibi); 150 gr av eti (geyik gibi); 20-40 gr bezelye proteini tozu (yalnızca yüksek/orta karbonhidrat günlerinde kahvaltı için); 150 gr yoğurt; 150 gr krem peynir	Bir adet orta büyüklükte tatlı patates; 1/2 bardak esmer pirinç; 1/2 bardak mercimek; 1/2 bardak glütensiz yulaf; 1/2 bardak kinoa	1/4 avokado; 15 adet çiğ yemiş (yer fıstığı dışında); bir yemek kaşığı doğal yüzde1 00 fıstık/fındık ezmesi; bir yemek kaşığı saf sızma zeytinyağı; bir yemek kaşığı hindistancevizi yağı; bir yemek kaşığı fındık yağı; bir yemek kaşığı tereyağı	Yonca filizi; fasulye filizi; kırmızı pancar; kereviz; hindiba; tere; salatalık; her türden kıvırcık; turp; roka; yeşil soğan; birkaç meyve; zeytin; domates; enginar; kuşkonmaz; patlıcan; brokoli; brüksel lahanası; kabak; havuç; karnabahar; dolmalık kabak; pırasa; sarımsak; bamya; soğan; yaban havucu; bezelye; biber; balkabağı; arpacık soğanı; ıspanak; su kestanesi	Fesleğen; defne yaprağı; kimyon; kakule, frenk soğanı; kişniş; maydanoz; frenk maydanozu; tarçın; karanfil; kimyon; dereotu; rezene; zencefil; nane; muskat; keklik otu; kırmızı biber; maydanoz; karabiber; biberiye; safran; adaçayı; deniz tuzu; kekik; zerdeçal

Önerimiz:

Yukarıda sıralanan malzemeleri kullanarak kendi öğünlerinizi oluşturun ve her öğünde bir ya da iki bardak lifli sebze tükettiğinizden emin olun. Yemeklerinize tat vermek için otları veya baharatları kullanın. Neden bu malzemeleri tercih etmeniz gerektiğini yazımızın devamında bulacaksınız. Afiyet olsun!

** Kabak, pancar ve kök sebzeler gibi nişastalı sebzeler yalnızca yüksek/orta karbonhidrat günlerinde kullanılabilir.*

** Meyveler yalnızca yüksek/orta karbonhidrat günlerinde kullanılabilir. En ideal seçenekler çilek, böğürtlen, yabanmesini, ahududu, armut ve elmadır.*

Bunları neden tüketmeliyiz?

BİBERİYE?

Kendine has bir tada sahip olan bu ot, hiçbir marketin rafından eksik olmaz. Mideyi rahatlatma, nefesi tazeleme, bağışıklık sistemine güç kazandırma, migren ağrılarını hafifletme ve kan akışını hızlandırma gibi eşsiz faydaları vardır. Aynı zamanda kokusu bile hafızayı güçlendirir, zihni temizler ve ruh halini düzenler.

BAMYA?

Yüksek besin değerine sahip olan bu sebze, yüzyıllardır acıyı ve boğaz ağrısını azaltmak için kullanılmaktadır. Lif deposudur, günlük önerilen K vitamini tüketiminin neredeyse tamamını karşılar, diyabet semptomları azaltabilir ve ruh halini düzenlenmesine yardımcı olur. Salatalarda, çorbalarda ve güveç yemeklerinde tüm halde (tohumlarıyla birlikte) kullanılabilir.

MUSKAT?

Bu lezzetli baharat yemeklerinize yalnızca tat katmakla kalmaz. Doğal bir ağrı kesici gibidir. Ayrıca sindirim sistemini destekler, beyin fonksiyonlarının muhafaza edilmesine yardımcı olur ve ağız kokusunu engeller. Zengin magnezyum içeriği sayesinde uyuyamayanların yardımına koşar, vücudu toksinlerden arındırır ve cildin görünümünü iyileştirir.

BALKABAĞI?

Balkabağının sahip olduğu özellikler yalnızca bir dekorasyon ürünü sayılmasına izin vermeyecek kadar bol. Günlük önerilen A vitamini miktarının tamamını içeren balkabağı, yüksek potasyum ve lif içeriği sayesinde kalp sağlığını destekler. Ayrıca çekirdeği de magnezyum, bakır ve antioksidanlar gibi birçok besin maddesine sahiptir.

KİNOA?

Bu kadim tahıl, protein zengini besinlerin başında gelir ve dokuz esansiyel amino asidi içinde barındırır. Aynı zamanda diğer tahıllardan iki kat daha fazla life ve flavonoide sahiptir. Glütensiz olması sayesinde makarnaya lezzetli ve sağlıklı bir alternatif sunar.

YONCA FİLİZİ?

Düşük kalorili yonca filizi, salatalarda ve sandviçlerde kolaylıkla kullanılabilir. Bir yandan fitoöstrojen içeriği sayesinde menopoz semptomlarını hafifletirken, diğer yandan yaşlanmanın belirtileriyle savaşır, kan şekerini düşürür, kemikleri güçlendirir ve kolesterolü azaltır. Süpermarketlerde bulunabilir. Ayrıca evde yetiştirilmesi de oldukça kolaydır.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

Sağlıklı KAHRAMANLAR

Spot ışıkları, beslenme planınızda yer alması gereken en sağlıklı malzemelerin üzerinde...

Mantarlar

Mantarların kendilerine has tatları, dokuları ve marifetleri yüzyıllardır dikkat çekiyor. Antik Yunanlar, mantarları "tanrıların yiyeceği" olarak adlandırıyordu ve Roma İmparatorluğu zamanında mantar satışını düzenlemek adına belirli kanunlar çıkarılmıştı. Aynı zamanda atanmış mantar toplayıcıları vardı; bu kişiler pişirdikleri mantar yemeklerini gümüş tabaklarda, kehribar sofra takımlarıyla servis ederlerdi. Mısır'daki Firavunlar, mantarları yalnızca soyluların hak ettiği bir ayrıcalık haline getirmişti.

Protein deposu

Mantar, diğer tüm sebzelerden daha çok protein içerir: 100 gr mantarda 3.3 gr protein bulunur. Mantarda en sık bulunan protein lektindir. Lektin, kanser hücrelerinin yüzeyine yapışarak bu hücrelerin çoğalmasını engeller.
Lektin, insülin üretimini artırır ve glükoz seviyesinin kontrol altında tutulmasına yardımcı olur.
Mantardaki protein ve polisakkaritlerin, hem antiviral hem de antibakteriyel özelliklere sahip olduğu tespit edilmiştir. Böylelikle bde ağışıklık sistemini desteklediği ortaya çıkarılmıştır.
Proteinin yüzde 70'i sindirilebilirdir ki bu, orta kalitede protein sayılır. Zira hayvanlardan elde edilen protein yüzde 100 sindirilebilirdir. Sindirilemeyen protein kolona ulaşır ve patojenik, yani mikrobik bakterinin bağırsak duvarına yapışmasına engel olduğundan sağlık açısından oldukça faydalıdır.

KALORİ MİKARI DÜŞÜK

TEK BİR PORSİYON MANTARIN KALORİ MİKTARI YALNIZCA 103 kJ 'DÜR.
Mantarların enerji yoğunluğu, yani glisemik indeksi düşüktür. Böylelikle düşük miktarda tüketildiklerinde bile tok hissetmenizi sağlarlar. Aynı zamanda kan şekeri miktarının kontrol altında tutulmasına yardımcı olduklarından diyabet hastaları tarafından güvenle tüketilebilirler.

LİF MİKTARI YÜKSEK

Bir porsiyon mantar, yetişkinler için önerilen günlük lif tüketiminin yüzde 5-6'sını içerir. 100 gramlık bir porsiyonun lif içeriği, bir dilim tam tahıllı ekmeğin lif içeriğinden daha yüksektir.

Bu tarif pişirildiğinde muhteşem bir tat sunsa da, besin değerinin korunması için en ideali çiğ tüketmek olacaktır. Hafif bir şekilde ısıtmak için gıda kurutucusunda bir saat bekletilebilir.

Taze ve yerel ürün kullanın

Küçük beyaz düğme mantar

Beyaz düğme mantar

Küçük kahverengi *(Portobellini)*

Büyük kahverengi *(Portobello)*

Egzotik mantarlar mevsimsel olarak yetişir ve genellikle ithal edilirken, taze mantarlar tüm yıl boyunca satın alınabilirler. Taze mantarların arasında küçük beyaz düğme mantar, beyaz düğme mantar, portobellini ve portobello bulunur.

Yerel mantar yetiştiricileri, yüksek kaliteli ve taze mantar tüketmek isteyenler için en ideal kaynaktır. Bu çiftçiler mantarları genel olarak elle toplarlar. Bu nedenle siz de yerel üreticinizi destekleyin!

KÖRİLİ MANTAR BOWL

2 kişilik

MALZEMELER

1 bardak suda bekletilmiş karabuğday
1 bardak taze küçük beyaz düğme mantar
2 yemek kaşığı krema
2 adet hurma
1/2 kırmızı biber
1 avuç taze kişniş yaprağı
1 baş sarımsak
Başparmak büyüklüğünde rendelenmiş bir zencefilin yarısı
1/2 limonun suyu
1/2 tatlı kaşığı köri
1/2 tatlı kaşığı zerdeçal
1/2 tatlı kaşığı kurutulmuş Hindistan cevizi
Tercih edeceğiniz çiğ sebzeler

HAZIRLANIŞI

1. Karabuğdayı bir gece önceden suya koyun.
2. Hurmayı, kremayı, köriyi, zerdeçalı, limon suyunu ve rendelenmiş zencefili mutfak robotundan geçirin.
3. Tüm sebzeleri kabaca doğrayın ve mantarlarla birlikte hazırladığınız sosa ekleyin.
4. Karabuğday ile servis edin.
5. Kurutulmuş hindistancevizi ile süsleyin.

Biliyor muydunuz?
Sağlığınızı desteklemek için mantar tüketiminizi artırın. Mantarda, özellikle meme ve prostat kanserini önlediği ortaya çıkarılan fitokimyasallar bulunmaktadır.

Sebze değil, fungi

Genellikle sebze sınıfına dâhil edilseler de, aslında mantarlar farklı bir biyolojik krallığa aittir. Fungi adı verilen bu krallık, çok çeşitli bir organizma grubundan oluşur.

MANTAR KREMALI ISPANAK

2 kişilik

MALZEMELER
4 adet büyük portobello mantarı
2 avuç bebek ıspanak
1/2 bardak yoğurt
1 adet yeşil soğan
1 baş sarımsak
Bir tutam karabiber
Bir tutam kırmızıbiber
1 tatlı kaşığı tamari

HAZIRLANIŞI
1. Zeytinyağı, tamari ve ıspanağı karıştırın. Ispanak yapraklarını kararana kadar, yaklaşık 1 dakika boyunca bu karışımın içinde ovalayın.
2. Yeşil soğanı ve sarımsağı doğrayın, yoğurtla karıştırın.
3. Mantarlar hariç diğer tüm malzemeleri karıştırın.
4. Mantarların üzerine çiğ ıspanak karışımını yayın.
5. Domates ve fesleğen salatası eşliğinde servis edin.

MANTARLI VE YEMİŞLİ SOMUN

2 kişilik

MALZEMELER
8 adet büyük portobello mantarı
1 bardak çiğ kaju
2 adet yeşil soğan
1 adet kırmızı biber
1/2 bardak çiğ yulaf
1 yemek kaşığı tamari
1/2 bardak kuru domates
1 tatlı kaşığı İtalyan baharatları

HAZIRLANIŞI
1. Kuru domatesleri ve tamariyi mutfak robotunda çekin.
2. Tüm sebzeleri ve mantarları küçük parçalar halinde doğrayın.
3. Tüm malzemeleri bir araya getirip elinizle yoğurarak hamurumsu bir somun elde edin (çiğ yulaf malzemelerin nemini çekecek ve tüm malzemelerin bir arada kalmasını sağlayacak).
4. 8 saat kadar gıda kurutucuda bekletin.

SERVİS ÖNERİLERİ
Kremalı ıspanak tarifinin yanında sunulacak muhteşem bir seçenektir. Fesleğen pesto sosuyla da çok yakışır.

Tazeliğini 2 haftaya kadar korur. Bu tarif için her türden mantar kullanılabilir.

Mucizevi bilgi:

SYDNEY ÜNİVERSİTESİ'NDE GERÇEKLEŞTİRİLEN BİR ÇALIŞMAYA GÖRE, KIŞIN BİR SAAT KADAR ÖĞLE GÜNEŞİNDE BIRAKILAN 100 GR MANTAR, YAKLAŞIK 10 MİKROGRAM D VİTAMİNİ ÜRETMEKTEDİR. Önerilen günlük D vitamini miktarı ise 5-15 mikrogramdır.

KURUTULMUŞ MANTAR

2 kişilik

MALZEMELER
8 adet portobello mantarı
2 yemek kaşığı tamari
1 tatlı kaşığı elma sirkesi
2 yemek kaşığı akçaağaç şurubu
1 tatlı kaşığı tütsülenmiş paprika

HAZIRLANIŞI
1. Mantarları kalın dilimler halinde doğrayın.
2. Tüm malzemeleri karıştırın.
3. Mantarları 2-4 saat kadar marine edin.
4. Mantarları kurutucu tepsisine yerleştirin.
5. Mantarları, arzu ettiğiniz kıvama göre, 6-8 saat kadar gıda kurutucuda bekletin.

MANTAR ŞİŞ & SALATA

2 kişilik

MALZEMELER
2 bardak portobello mantarı
1 adet limonun suyu
Parmak büyüklüğünde rendelenmiş bir zencefil parçası
2 yemek kaşığı organik akçaağaç şurubu
2 yemek kaşığı tamari
2 tatlı kaşığı zeytinyağı
Bir tutam İtalyan baharatları

HAZIRLANIŞI
1. Mantarlar dışındaki tüm malzemeleri güzelce karıştırın.
2. Karışımı ve mantarları bir kaba alın ve iki saat boyunca marine edin.
3. İki saat boyunca gıda kurutucusunda bekletin.
4. Roka ve krem peynir karışımıyla servis edin.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

YUDUMLAYIN

YENİ JUICE TRENDİ ÇORBA MI?

Taze sıkılmış, soğuk bir meyve suyunu yudumlamak ne kadar hoş olsa da özellikle hava sıcaklığı düşmeye başladığında juice detoksu yeterli gelmemeye başlar, içimizi ısıtacak besinlere ihtiyaç duyarız.

Korkmayın! Kış detoksu için harika bir fikrimiz var: Çorba detoksu. Trend falcılarına kulak verecek olursak, yeni juice trendi çorba olacak gibi görünüyor. Zira Gwyneth Paltrow'dan Jennifer Aniston'a, beslenme uzmanlarından sağlık gurularına kadar herkes, bunun beslenme kalitesinden ödün vermeden detoks yapmak ve istenmeyen kilolardan kurtulmak için en etkili yöntem olduğu konusunda hemfikir.
Besinleri yemektense içerek tüketmenin tüm vücut sistemini temizlediği, hücreleri beslediği, cilt sağlığını koruduğu ve aynı zamanda enerji seviyesini artırdığı söyleniyor.

#TREND

Çorba trendinin Los Angeles'taki, lif zengini süper besinler üzerine kurulu besin planı sunan ve çorbaların meyve suları gibi tüketilmesini hedefleyen Soupure ve Soupelina gibi markalarla birlikte başladığı düşünülüyor. Bu trend çoktan ülkemize de ulaştı.

MEYVE SUYU MU, SHAKE Mİ, ÇORBA MI?

İster taze sıkılmış, ister önceden hazırlanmış olsun; meyve sularının muhteşem bir antioksidan kaynağı olduğu inkâr edilemez. Ancak sebzeden çok meyve içeren shake'lerin şeker içeriği daha fazla ve ürünlerin posası atıldığında içeceğin lif miktarı da düşüyor. Lif içermeyen ama içeriğinde şeker barındıran meyve karışımları, kan şekerinin yükselmesine neden olarak açlığa, değişken ruh haline ve açlık krizlerine den olabiliyor. Çorbanın şeker içeriği düşük ve lif açısından zengin. Böylece şekerin vücuda dağılması yavaşlıyor, kan şekeri dengeleniyor ve açlık krizleri azalıyor. Çorba sindirimi rahatlatıyor, doğal bir arındırıcı görevi görerek vücudu temizliyor ve toksinlerin dışarı atılmasını sağlıyor. İster içinde sebze parçalarının olduğu çorbaları seviyor, ister çorbanızı blenderden geçirerek homojen bir karışım elde ediyor olun; lif içeriği zarar görmediğinden bağırsak kaslarınızın işleyişine destek olmuş olursunuz. Ayrıca kan şekerinizin dalgalanmasını da engellersiniz.

LEZZETLİ DETOKS

Haftanın beş günü sebze tüketmek kulağa imkânsız mı geliyor? Öyleyse çorba tüketme alışkanlığı geliştirmek, gerekli miktarda sebze tüketmenize yardımcı olabilir. Bir kâse çorba için birçok farklı sebzeyi bir arada kullanabilir, bütün halde tüketmekten hoşlanmadığınız birçok sebzeyi beslenme

düzeninize dâhil edebilirsiniz. Aslında bir süre sonra önerilen günlük tüketim sınırlarını aştığınızı bile fark edebilirsiniz. Aynı zamanda çorba, yalnızca daha fazla sebze tüketmenizi sağlamakla kalmaz, çeşitliliği de artırır ve birçok baharat da tüketmenize yardımcı olur.
Tüm bunların yanı sıra oldukça önemli başka bir unsur daha var: Kimi sebzelerin besleyici özellikleri pişirme süreci sırasında ortaya çıkar. Mesela domates pişirildiğinde, bir antioksidan olan likopen salgılar. Beslenme düzeninize soğuk çorbaları da ekleyerek çiğ besinlerin tüm faydalarından payınızı alabilirsiniz.
Vücudunuz doğal olarak kendini temizliyor olsa da kimi zaman ona bir yardım eli uzatıp bu sistemin doğru çalıştığından emin olmalısınız. Çorba tüketimi, vücudunuza destek olur, kendisini arındırmasına yardım eder. Böylece hem enfeksiyonlar ve hastalıklar kapıdan dışarıda tutulur hem de genç görünüm korunur. Sıvı diyetler, vücudun günlük görevlerinden geçici olarak sıyrılmasını sağlar. Yani hücreler, kendilerini yenileme fırsatı bulur. Çorbanın mutfak robotundan geçirilmesi sebze hücrelerinin parçalanmasını, böylelikle de besin maddelerinin ortaya çıkarak vücut tarafından daha kolay emilmesini sağlar.

ENERJİ DEPOSU

Çorba tüketiminin en iyi taraflarından biri, en yoğun zamanlarda bile pratik bir seçenek olmasıdır. Eğer kısa vadeli bir arınma peşinde değilseniz, beslenme düzeninize çorba ekleyerek, gerekli besinleri pratik bir şekilde aldığınızdan emin olabilirsiniz. Koca bir kâse çorba 15 dakikada bitirilebilir, porsiyonlar kaşıkla ölçülebilir veya hazırlanmış bir çorba dondurucuya atılarak istendiği zaman tüketilebilir. Ayrıca farklı tatları ve malzemeleri bir araya getirerek eğlenceli deneyler yapabilirsiniz. Taze ve organik sebzelere ulaşmak için yerel çiftlikleri ziyaret edin. Eğer vaktiniz kısıtlıysa herhangi bir süpermarkete gidip sağlıklı hazır çorbalardan da satın alabilirsiniz.

YENİ ÇORBALAR

Hızlı bir şekilde içinizi ısıtacak ve tatlı bir şey mi istiyorsunuz? İştah açıcı bir seçenekle tat duyunuzu göklere çıkarmak ister misiniz? Görünen o ki yeni tariflerde baobab ya da lucuma gibi süper meyveler, yeşil sebzeler ve hatta kaju bile bir araya getirilebiliyor. Serbest radikallerle savaşan antioksidanlar ile hücre sağlığını koruyan vitamin ve minerallere sahip olan bu malzemelerin tümü hem sağlık açısından oldukça faydalı hem de oldukça lezzetli.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

Healthyfood Guide
Kasım/Aralık sayısı bayilerde

MH MEDIA

ALKOLÜ BIRAKMANIN kolay yolu

İyi havaların bizi sokaklara ve parklara döktüğü bahar ayları boyunca alkolü biraz fazla mı kaçırdınız? Bu basit rehber sayesinde siz de alkolü bırakanlar kulübüne katılın.

Geçen yıl 5 milyon kişi alkolü bırakarak kolay kilo verme, yüksek enerji, düşük hastalık riski ve hatta hayatın kontrolünü eline alma gibi birçok kazanım elde etti. Ayrıca başka birçok kişi de alkolsüz gün alışkanlığı geliştirmeye başladı. Eğer siz de iyi bir hayat sürmek istiyorsanız, birçok harika alkolsüz içecek bulunuyor. Alkolsüz kokteyl atölyeleri, farkındalıklı alkol tüketim festivalleri ve alkolsüz bar rehberleri yükselişte... Hem bu kervana katılmak için yeni yıldan daha iyi bir zaman olabilir mi?

Aşırı alkol tüketiminin neden olduğu riskleri düşününce akla ilk gelen karaciğerdir. Bunun da oldukça mantıklı bir nedeni var. Karaciğeriniz yalnızca düşük miktarda alkolle başa çıkabilir. Aşırı alkol tüketimi ise karaciğer iltihaplanmasına neden olur. Sorunun erken dönemlerinde iltihaplanmanın gerçekleştiğini hissetmeyebilirsiniz. Ancak iltihaplanma, kalıcı bir hastalık olan siroza neden olabilir. Üstelik bu hasarın ortaya çıkması çok uzun da sürmez. Birkaç hafta boyunca günde 175 ml'lik iki bardak şarap tüketen bir kadının 'karaciğer yağlanması' sorunu yaşaması olasıdır. Karaciğer yağlanmasında, karaciğer glikozu yağa dönüştürür. Bu yağ hücreleri, iltihaplanmaya neden olan bileşenler salgılayarak, etraflarındaki hücrelere zarar verebilir.
Fakat aşırı alkol tüketiminin bedelini ödeyen yalnızca karaciğer değildir. Uyku kalitesi düşer, ertesi gün odaklanma kalitesinden enerji seviyesine kadar birçok etmen olumsuz etkilenir. Ayrıca sürekli tuvalete gitme ihtiyacından dolayı uyku bölünür; dolayısıyla uyku apnesi yaşanabilir ve vücudun biyolojik saati etkilenir.
Bir yandan kan şekeriniz düşerken diğer yandan hareketlerinizi kontrol etme yeteneğiniz kısıtlandığından iştahınız da etkilenir ve kilo alırsınız. Alkol sersemliğinden dolayı normalde tabağınıza bile koymayacağınız yiyecekler bir anda karşı konulamaz hale gelebilir. Bu listeye yüksek diyabet ve tansiyon sorununu da eklemeliyiz. Mali olarak zararından bahsetmeye gerek bile yok aslında: Eğer haftada 4 kadeh şarap tüketiyorsunuz, bunun yıllık maliyeti 4,500 TL civarında olacağından tüm hayatınız boyunca yapacağınız alkol harcamasını hesaplamak oldukça can sıkıcı olacak.

Hızlı sonuçlar

Eğer alkolü bırakmaya karar verirseniz anında iyi hissetmeye başlayacaksınız. 24 saat içinde kan şekeri normale döner ve zihninizi daha açık hissedersiniz. Uyku düzeniniz ise bir hafta içinde düzelir ve yalnızca birkaç gün içinde bile kilonuzda oluşan değişimleri fark edersiniz. Ayın sonuna gelindiğinde neredeyse 3 kilo vermiş olabilirsiniz. Kan basıncınız düşer ve eğer karaciğeriniz çok ciddi bir şekilde etkilenmemişse 4 ya da 8 hafta içinde kendini iyileştirebilir. Bunlara ek olarak çalışmalar, alkolsüz geçen bir ayın sonrasında alkole karşı daha bilinçli olunduğunu gösteriyor.

→

Hem uykunuz düzene girecek hem de kilo vereceksiniz.

Sussex Üniversitesi ve Age Concern tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, alkolsüz geçen bir ay sonrasında çoğu kişinin, sonraki altı ay içinde daha az alkol tükettiği ve alkol tükettiklerinde de sarhoş olmaya daha az meyilli olduğunu ortaya koymuştur. Eğer hala ikna edilmeye ihtiyaç duyuyorsanız, yoğun alkol tükettiğiniz bir gecenin sabahında aynada kendinize bir bakın! Alkolün cilt üzerindeki olumsuz etkisi oldukça ciddidir. Öncelikle alkol cildin susuz kalmasına neden olur ve dolayısıyla cilt kurur, olduğundan daha yaşlı görünür. İkinci etki ise alkolün iltihaplanmaya neden olmasıdır. Bu yüzden cilt kızarık ve şiş görünür. Böyle görünmeyi tabi ki istemezsiniz. Ne mutlu ki alkolü bırakmak, tüm bu hasarları telafi edebilir.

Alışkanlıklarınızı değiştirin

Alkolsüz bir ayı başarıyla tamamlamak için içmenize neden olan şeyleri ve ne zaman içtiğinizi saptayın. Sonrasında da bu ihtiyaçlarınızı karşılamanın başka yollarını arayın. Stresli olduğunuzda eliniz kadehe mi gidiyor? Ani stres patlamalarıyla başa çıkabilmek için bir aylık bir yoga paketi satın alın. Eğer yoğun bir günün ardından kendinizi ödüllendirmek için alkol tüketiyorsanız, bunun yerine kendinizi güzel bir yemeğe çıkarın veya yeni bir antrenman aleti satın alın.
İyi haber şu ki, günümüzde alkolsüz bar seçenekleri de var ve bir akşamı alkolsüz geçirmek artık daha mümkün. Eğer yakınınızda alkolsüz barlardan yoksa, planlarınızı önceden yapmak aklınızı çelecek ani durumlarda kalmamanıza yardımcı olacaktır. Dışarı çıkmadan önce barların menülerine internetten göz atın veya gitmek istediğiniz barı arayıp alkolsüz kokteyl seçenekleri olup olmadığını öğrenin. Ayrıca her zaman gittiğiniz mekânı tercih etmemek de akıllıca olacaktır. Zira farklı bir ortamda yeni şeyler denemek her zaman daha kolay gelir. Geleneksel barlardan hoşlananlardan mısınız? O halde gideceğiniz barın iyi aydınlatılmış olmasına özen gösterin. Araştırmalar, aydınlık mekânlarda daha sağlıklı seçimler yaptığımızı gösteriyor. Arkadaşlarınızla ortak etkinliklerinizi kahvaltı ve öğle yemeklerine çekmeyi de deneyebilirsiniz. Çünkü genellikle günün bu öğünlerini alkolle bağdaştırmayız.
İnternet üzerinden sizin gibi alkolü bırakmaya çalışan kişileri veya bu konuda çalışmalar yürüten organizasyonları bulabilirsiniz. İster arkadaşlarınızla beraber sabah koşusuna çıkıyor, ister onları sağlıklı bir Pazar kahvaltısına davet ediyor olun; ayık kafayla yapabileceğiniz birçok eğlenceli şeyin olduğunu unutmayın.

Zaaflarınızın önüne geçin

Zaaflarınızın farkında mısınız? Bir ayı alkolsüz geçirmek istenler için önerilerimiz var.
-Nefret ettiğiniz bir etkinliğe bağışta bulunun. Eğer alkolü bırakmada başarısız olursanız aslında hiç sevmediğiniz bir şeye, mesela sizin görüşlerinize tamamen zıt olan bir siyasi partiye para bağışında bulunmak oldukça işe yarayabilir. Paranın faydalı bir şeyden ziyade olumsuz bir kanala ulaşacak olması sizi bu konuda azimlendirecektir.
✔ Şifrenizi değiştirin. Eğer e-postanıza her girmek istediğinizde 'bugüniçmekyok' şifresini tuşlamak zorunda kalırsanız, yaptığınız seçimi unutma şansınız olmayacaktır. Veya pozitif bir cümle seçip, mesela 'bunubaşarabilirim', kendinizi güçlü ve özgüvenli hissedebilirsiniz.
✔ Tüm kartlarınızı oynamanız gerekebilir. Alkol krizine girerseniz, alkol tüketirken yaşadığınız tüm kötü tecrübeleri hatırlamaya çalışın ve bu anıları detaylarıyla birlikte hayalinizde canlandırın. Böylece öyle suçlu, utanç içinde veya kızgın hissedersiniz ki tekrar içmenin kötü bir fikir olduğunu fark edersiniz.
✔ Alkol önerildiğinde, "İçemem," yerine "Teşekkürler ama istemiyorum," yanıtını verin. "İçemem" cümlesi aslında arzuladığınız bir şeyden feragat ettiğiniz mesajını yayarken, "İstemiyorum" cümlesi kendinizi güçlü hissetmenizi sağlar". Ayrıca araştırmalar gösteriyor ki sonradan karar değiştirme riskiniz yüzde 50 daha az olur.
✔ Sabah erken saatteki yoga sınıflarına yazılın veya alkolden biriktirdiğiniz parayı özel bir eğitmen için harcayıp ders saatlerini sabah 7'ye alın. Sabah erken saatte antrenman yapacak oluşunuz pes etmenizi zorlaştıracaktır.

Alkol tüketmeyenler neler yapabilir?

ÇAY EKSPERİ OLUN

Yelpazenizi yüksek kaliteli çaylarla genişletin. Sağlık faydalarını artırmak için yeşil çayı tercih edin.

EĞLENCELERİNİZE FARKINDALIK KATIN

Ertesi gün sendromunun yaşanmadığı sabahların sayısını artırın ve dans geceleri sayesinde fitness seviyenizi artırın.

KENDİ EKMEĞİNİZİ YAPIN

Ellerinizi kadeh tutmaktan başka bir şey için mi kullanmak istiyorsunuz? Kendi ekşi mayalı ekmeğinizi yapabilirsiniz.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

Women's Fitness dergisini Turkcell dergilik uygulamasından indirebilirsiniz...

Ayrıca

TTNET, DMags ve App Store'dan dergimize ulaşabilirsiniz.

Göz kamaştıran ışıltı

Yeni yılın ışıltı ve cazibesini tasarımlarına yansıtan Calvin Klein Brilliant koleksiyonu, Swarovski taşlarının pırıltısı ile göz alıyor. Göz kamaştırıcı kolye, küpe, bileklik ve yüzük seçenekleri ile prenseslerden rol çalan Calvin Klein Brillant Koleksiyonu, hem gündüz hem de gece kullanım için göz kamaştırıcı bir dokunuş elde ediyor. Beyaz Swarovski kristalle süslenen her bir mücevher parçası paslanmaz çelik, açık sarı altın PVD ve pembe altın PVD seçenekleri sunan tasarımlar, yeni yılda sevdiklerinizin kalbini fethetmek için hazır.

Saçlarda doğal güzellik

Schwarzkopf Professional, doğal güzellikte saçlar için cilt bakımından ilham aldı ve BC Bonacure markasının yüksek teknoloji ürünü yeni serileri ile bambaşka bir saç bakım sistemi yarattı. Yenilikçi ürünleri ile dikkat çeken BC Bonacure, şimdi cilt bakımından esinlenen teknolojileri ve micellar teknolojisi sayesinde ister kuaför salonunda ister evde yapılan bakımlarda, daha sağlıklı saçlar vaad ediyor. Micellar Teknolojisi ile BC Bonacure şampuanları, saçtaki nem dengesini koruyarak, nazik ama bir o kadar da etkili bir arındırma deneyimi sağlıyor.

Şehirli, göz alıcı ve zarif

Faik Sönmez'in 2019-20 Sonbahar/Kış Koleksiyonu'nda geniş bir yer tutan abiyeler zengin, şık ve zamansız... Enerjik ve dinamik duruşları ile her stile kolayca uyum sağlayan Faik Sönmez elbiselerinde; minimal kalıplar olduğu gibi, volanlar, payetler ve cut-out detaylar da yer alıyor. Renklerde siyah ve bordo, dokularda dantel, desenlerde ise çiçek ön planda... Yeni yıl davetlerinde şıklığınızla göz kamaştırmak sizin elinizde...

Nemlendirici tonik

Hydrabio Tonique, Bioderma'nın AquageniumTM patenti içeren ilk nemlendirici tonik ürünü. Bir Bioderma yeniliği olan bu patent cildin nemlendirilmesine ve cildin su tutma kapasitesini artırmaya yardımcı oluyor. Uzun süreli nemlendirme etkisi ile cildin rahatlatılmasında rol oynarken cildin esnekliğinin ve parlaklığının yeniden kazandırılmasına da destek oluyor. Makyajı temizlerken cildin dengelenmesine ve nemlendirmesini sağlıyor. Akışkan ve transparan bir dokuya sahip olduğu için gözenekleri tıkamıyor.

En dayanıklı hediye!

G-Shock, yeni kırmızı & siyah koleksiyonuyla sevdiklerinize harika bir yeni yıl hediyesi olacak. 36 yıldır G-Shock kategorisiyle dünyanın en dayanıklı saatlerini üreten ve her gün teknolojisine, tasarımına yenilikler ekleyen Casio'nun tüm koleksiyonlarına, www.ersasaat.com.tr adresinden ulaşabilirsiniz.

Yeni yıla ışıltılı bir başlangıç!

Flormar "Magic Glow" koleksiyonu; mistik, gizemli ve hayal gücünün sınırlarını zorlayan tasarımları ile yeni yılın vazgeçilmez tercihi olmaya aday! Koleksiyon maskeden ışıltılı makyaj bazına, üçlü yüz paletinden kalem göz farına, iki farklı dokudaki ruj seçeneklerinden solid parfüme uzanan trend ürün yelpazesi ile yeni yılın ışıltısını makyajlara taşıyor.

H&M'in yeni yıl koleksiyonu cazibeyi yükseltiyor

Cool minimalist bir tarzınız olabilir ama bu sefer yeni yıl için, H&M kadın koleksiyonundan daha çekici bir kıyafet denemek isteyebilirsiniz. İster şöminenin başında keyif yapın, ister dans pistinde eğlenin; stilinizi farklı dokularla belirleyin. Krem rengi birbirine geçmiş örgüler, kış beyazını daha lüks hissettirecek. Akşam olduğunda, şık giyinmenin keyfini çıkarma zamanı: Zarif incilerle parlayan yumuşak kadife parçalar ve parlak yeşil payetli jakar mini elbiseler. H&M yeni yıl kadın koleksiyonu, Kasım ayından itibaren mağazalarda ve hm.com'da satışa sunuluyor.

Feminen bir yılbaşı

Cesur renklerin farklı temalar ile harmanladığı Hotiç yılbaşı koleksiyonunda feminen detaylar etkisini gösteriyor. Yılbaşının vazgeçilmez renkleri kırmızı ile siyah öne çıkarken gold ve lameler yine ışıltınızı ortaya çıkarmaya devam ediyor. Kışa özel dokularıyla leopar, yılan ve kroko baskıların yanı sıra sezonun en çok öne çıkan deseni zebra. Retro etkiyle topukların alçalması şıklığımızın en önemli parçası stilettoları keyifli ve uzun bir yılbaşı gecesi için vazgeçilmez kılıyor. Uzun zamandır bir kış rengi olarak da tahtını koruyan beyaz ve bu sezon beyazın yanına eklenen kemik rengi yılbaşı gecesi de şıklığınızın tamamlayıcısı olarak karşımıza çıkıyor.

Yeni yılda paylaşmanın mutluluğunu Peyman'la yaşayın...

Kuruyemişe farklı lezzetler katarak yepyeni bir deneyime dönüştüren Peyman, yenilikçi kuruyemiş ve tuzlu atıştırmalıklarıyla yılbaşı gecesini hareketlendirerek, kutlamaları şenlendirecek. Kara çekirdeğin en kaliteli ve lezzetli halini sunan Çitliyo Kara Şimşek ailesi yeni "Acılı" aromalısıyla, Türkiye'nin favorisi ayçekirdeğini yılbaşında da zirveye çıkaracak ve çitleme keyfini artıracak. Aromalarıyla patlamış mısırı en sevilen atıştırmalıklardan birine dönüştüren popcorn çeşitleri ile Nutzz ailesi ise paylaşmanın mutluluğunu bir kat daha artıracak.

Pınar Protein, hayatında spor olan herkesin yanında!

Pınar Protein, 26 gram protein, L-Karnitin ve B grubu vitaminleri ile zenginleştirilmiş, yeni kas dokusu inşa etmeye destek olan bir içecek. Tükettiğimiz standart sütteki proteine kıyasla yüzde 70 daha fazla protein içeriyor. Üstelik düşük yağ oranına sahip olması, laktozsuz olması, ilave şeker ve tatlandırıcı içermemesi ile birlikte lezzetli olması sayesinde, sadece profesyonel sporcuların değil, hayatında düzenli aktivite olan herkesin rahatlıkla kullanabileceği bir ürün olarak farklılaşıyor. Pınar Protein'in yeni reklam filmi, tam da bu mesaja odaklanıyor. Durma Başla kampanyası kapsamında çekilen reklam filminde, profesyonel sporcuların yanı sıra amatör sporcular, spor eğitmenleri ve kurumsal kariyeri ile sporu birlikte yürüten isimlerin yer almasının nedeni de bu.

Reebok ve adidas birlikte sunar

İlk kez 1994'te piyasaya sunulan Instapump Fury, aralıklı Split Sole ünitesini birbirine bağlayan ince bir GraphLite parçasının üzerine gerilen şık tasarımıyla dikkat çekerken, 2019'da güncellenen tasarım ve performans özellikleriyle geri döndü. Adidas'ın efsanevi Boost™ teknolojisiyle donatılan ve yeni bir nesil için tasarlanan Instapump Fury Boost™, beklenmeyeni ortaya koymayı temsil ediyor. Instapump Fury Boost™, hem Pump hem de Boost™ konseptlerinin mirasını yakalayan Prototype, OG Meets OG ve Black&White isimli üç ayrı kategoride sunuluyor.

Spor tutkunlarının yeni buluşma noktası

Sporun paydaşlarını tek bir platformda buluşturmak için hayata geçirilen ve spor yapmak isteyen kişiler için büyük bir motivasyon kaynağı haline gelen SWEATers, spor tutkunlarının yeni buluşma noktası ilk SWEATers HUB'ı İstanbul'un Bebek semtinde açtı. Türkiye için bir ilk olan SWEATers HUB, "sporun enleri"ne ev sahipliği yaparken ziyaretçilerin spor öncesinde, spor sırasında ve sonrasında tüm ihtiyaçlarını karşılıyor. SWEATers, gündelik yaşam ile aktif spor deneyimini buluşturmak isteyen herkesi İstanbul'un Bebek semtindeki SWEATers HUB'a davet ediyor.

TAÇ ile yeni yıl ruhu evlerde!

Trendleri yansıtan yenilikçi ürünleriyle ev tekstilinin vazgeçilmez markası TAÇ, yaşam alanlarına yeni yılın heyecanını taşımak isteyenlere nevresim takımı sunuyor. Kırmızı, beyaz, gri renklerinin kombinasyonu ve kar tanesi deseni ile tasarlanan TAÇ Snow Shine Yatak Örtülü Nevresim Takımı yılbaşı temasıyla öne çıkıyor.

Günümüzün en keyifli tedavi yöntemi masaj

Nedense masaja yalnızca "keyif" olarak bakılıyor. Ancak vücudumuzda yarattığı mükemmel etkileri atlanıyor. Nada Spa işletme müdürü Özlem Hanım ile masaj üstüne çok keyifli bir sohbet gerçekleştirdik. Öğrendiklerimi sizinle de paylaşmak isterim.
Masaj öncelikle herkesin bildiği gibi ağrıları dindirir. Hem de baş ağrısından migrene kadar... Vücudu rahatlatır, esnetir ve vücutta biriken stresin geçmesine yardımcı olur. Uykusuzluk problemine birebirdir. Kan dolaşımının artmasını sağladığı için organların düzgün bir şekilde çalışmasına destek olur. Ayrıca bağışıklığı güçlendirir, yağ yakımını hızlandırır, huzurlu ve iyi hissetmenizi sağlar.
Masaja pasif yoga bile denildiği söyleniyor. Masaj sonrası vücut esnediği için özellikle fıtığınız varsa o bölgeyi kuvvetlendirmenizin de oldukça önemli olduğunu belirtmek isterim. Üstelik spor sonrası masaja gidiyorsanız terapistinizi hafif bir masaj uygulaması gerektiğiyle ilgili yönlendirebilirsiniz.
Gelelim Nada Spa'ya... Buraya holistik terapi merkezi de diyebiliriz. Fizik tedavi alan insanlarda bu tedavi sırasında, öncesinde ya da sonrasında destek tedavi olarak uygulanan medikal masajdan, selülit masajına kadar birçok seçenek var. Hatta birçok kurumu ziyaret ederek motive edici "ofis masajı" uygulamaları da harika. İsveç, Derin Doku, Sporcu, Aroma Terapi, Sıcak taş, Bali, Shiatsu, Thai, Deniz Kabuğu masajı Nada Spa'daki masaj çeşitlerinden sadece bazıları. Siz de masajla ilgili daha fazla bilgi edinmek, tüm masaj çeşitlerini incelemek için nadahealcenter.com adresini ziyaret edebilirsiniz. Kendinizi şımartmak için güzel bir masaj harika bir yeni yıl hediyesi olabilir.

Yeni yıl, yeni hedefler!

Hani her pazartesi günü rejime başlayacağım diye haftaya sağlıklı bir başlangıç yaparız ya... Yeni yıl da bu başlangıçların alası... Yeni hedefler koymak, bu hedeflere koşmak için en güzel zaman. Bu sebeple her sene biterken ve yeni yıl başlarken insanların içi kocaman bir coşkuyla doluyor. Eminim bu yıl kendinize hedef olarak belirleyeceğiniz birçok konu olacaktır. Daha iyi beslenmek, daha çok spor yapmak, daha verimli çalışmak, daha çok gezmek gibi...

Benden size tavsiye: Hedefler sadece önünüzde sizi motive edici duraklar olsunlar. Bazen insanlar hedeflerinin nedenini unutup sadece hedefe odaklanıyorlar ve her şeyi pas geçerek yalnızca hedefe doğru koşuyorlar. Bu çok yanlış. Çünkü bu hedefler siz sadece kendinizi iyi hissedin diye oradalar. Siz bu hedefleri gerçekleştiremedikçe ve bunlara ulaşamadıkça kendinizi kötü hissedecekseniz yanlış yoldasınız demektir. Her sağlıklı beslenmediğinizde kendinizi cezalandırıp kötü hissetmek yerine "Bugün de böyle oldu. Yarın daha iyisini başarabilirim" diyerek kendinizi motive etmelisiniz. Herkese çok mutlu, sağlıklı ve keyifli bir 2020 yılı dilerim. Tüm dileklerinizin gerçekleşeceği ancak gerçekleşmezse de daha motive bir şekilde onlara ulaşmanın yollarını keşfedeceğiniz bir sene olsun.

HARLEY — DAVIDSON

TÜRKİYE ÖZEL DESTEĞİ İLE

Herkesin hayali *gerçeğin olsun!*

Harley-Davidson® Bosphorus

Barbaros Bulvarı, No 149/A, Beşiktaş, İstanbul
0212 356 53 53
bosphorusmotor.com

#DURMABAŞLA
PINAR
PROTEİN
VANİLYA AROMALI
26g
ŞEKER İLAVESİZ
Net: 500mL
ŞEKER İLAVESİZ
L-KARNİTİN
B1-B3-B6-B12
VİTAMİNLERİ
Kendinle fit ol!